

全10回

元気なうちから始める フレイル予防講座

フレイルとは…

身体の機能が衰えたり、
もの忘れや閉じこもりが進むなど、
加齢に伴い心身の活力が低下し、
要介護に至る手前の状態をいいます

申込み〆切
8月15日
(金曜日)

日時

令和7年9月3日～11月5日 (毎週水曜日)
14時～15時30分

対象

60歳以上の区民で、要支援・要介護認定を受けていない方
(定員に満たない場合は60歳未満で介護認定を受けていない方も可)
※強度のある運動を行うため、元気高齢者向けです

定員

15名
(申し込み多数の場合抽選)

参加費

無料

会場

かがやきプラザ 4階 会議室1・2
(九段南1-6-10)

申込み

下記の申込み先まで、☎電話、✉メールまたは、ポータルサイトにて
お申し込みください。
↓メール記載事項↓

①講座名 ②氏名 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号

※抽選結果のご連絡は、当選者のみとさせていただきます

千代田区 在宅支援課 介護予防担当

☎電話 03-5211-4223

(平日9時～17時受付)

✉メール zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

(24時間受付)

ポータルサイトから
申込ご希望の方⇒

当選結果は

ポータルサイトにて
ご連絡させていただきます

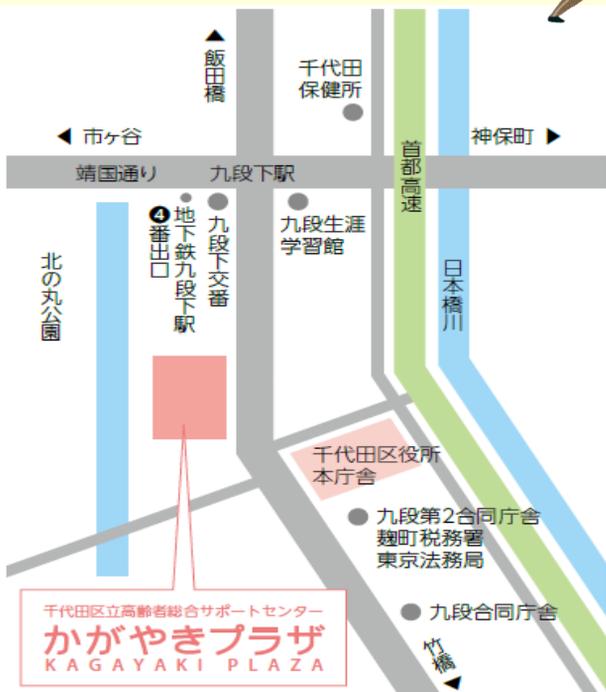


日程表（プログラム）

※プログラム内容は変更になることがあります。

回	日程	実施内容（予定）	会場
1	3日(水)	説明（教室の流れについて）、事前体力測定	かがやきプラザ
2	10日(水)	講話、トレーニング（ストレッチング、自重負荷）	
3	17日(水)	講話、チューブの使い方説明、 トレーニング（ストレッチング、チューブ）	
4	24日(水)	管理栄養士による栄養セミナー、 トレーニング（ストレッチング、チューブ）	
5	1日(水)	歯科衛生士による口腔セミナー、 トレーニング（ストレッチング、チューブ）	
6	8日(水)	講話、トレーニング（ストレッチング、チューブ）	
7	15日(水)	講話、トレーニング（ストレッチング、チューブ）	
8	22日(水)	講話、トレーニング（ストレッチング、チューブ）	
9	29日(水)	事後体力測定	
10	11月 5日(水)	結果説明、 トレーニング（ストレッチング、チューブ）、修了式	

会場アクセス



チューブ等を使った強度のある運動をします！

持ち物

- ・ 飲み物
- ・ 筆記用具
- ・ 動きやすい服装でお越しください

かがやきプラザ（九段南1-6-10）

- ・ 東京メトロ東西線
- ・ 半蔵門線
- ・ 都営新宿線

九段下駅から徒歩5分