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 <u>申込み〆切</u> **1 1 月 1 4**日 (金曜日)

日時

令和7年 **1 2月9日~**令和8年 **2月1 7日** (毎週**火**曜日) **1 4時~1 5時3 0**分 ※1 2月3 0日は休み

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 (抽選/新規の方を優先)

参加費無料



和泉橋区民館 4階 洋室B・C (神田佐久間町1-11-7)

下記の 申込み お申し

下記の申込み先まで、**本電話、** ★ 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⇒

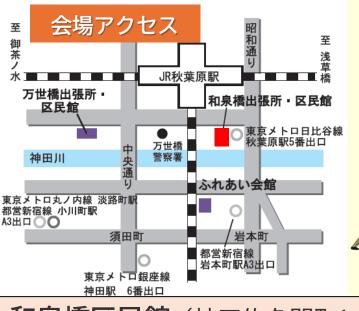
当選結果は ポータルサイトにて ご連絡させていただきます



日程表(プログラム)

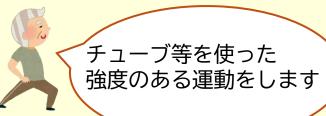
※プログラム内容は変更になることがあります。

<u> </u>		日程	実 施 内 容 (予定)	会場
1		9日(火)	説明(教室の流れについて)、事前体力測定	
2	12 月		講話、トレーニング(ストレッチング、自重負荷)	
3			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			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)	和自
5	1 月	13日(火)	<u> レーニング(ハーレッチング、チューフ)</u> 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)	泉 橋
6	Д	20日(火)	講話、トレーニング(ストレッチング、チューブ)	区民
7		27日(火)	講話、トレーニング(ストレッチング、チューブ)	館
8		3日(火)	講話、トレーニング(ストレッチング、チューブ)	
9	2 月		事後体力測定	
10		17日(火)	結果説明、 トレーニング(ストレッチング、チューブ)、修了式	



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



和泉橋区民館(神田佐久間町1-11-7)

JR 秋葉原駅昭和通り口・・・徒歩2分 東京メトロ日比谷線 秋葉原駅5番出口・・・徒歩1分 都営新宿線 岩本町駅A3出口・・・徒歩3分

