

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

11月14日
(金曜日)

日時

令和7年12月9日～令和8年2月17日(毎週火曜日)
14時～15時30分 ※12月30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

会場

和泉橋区民館 4階 洋室B・C
(神田佐久間町1-11-7)



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	9日(火)	説明（教室の流れについて）、事前体力測定	和泉橋区民館
2	12月 16日(火)	講話、トレーニング（ストレッチング、自重負荷）	
3	23日(火)	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	6日(火)	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月 13日(火)	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	20日(火)	講話、トレーニング（ストレッチング、チューブ）	
7	27日(火)	講話、トレーニング（ストレッチング、チューブ）	
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 10日(火)	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	

会場アクセス



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



チューブ等を使った
強度のある運動をします！

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

