

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
6月26日
(金曜日)

日時

令和8年7月15日～9月16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、元気な高齢者向けです

定員

15名
(抽選/新規の方優先)

参加費

無料



会場

かがやきプラザ 4階 会議室
(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

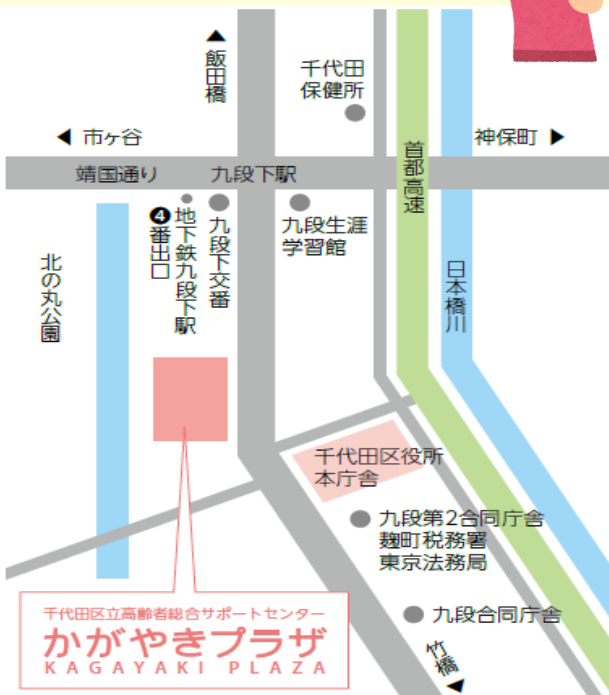


日程表 (プログラム)

※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	7月 15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	22日(水)	講話、トレーニング (ストレッチング、自重負荷)		
3	29日(水)			
4	8月 5日(水)			
5	12日(水)			
6	19日(水)			
7	26日(水)			
8	9月 2日(水)			
9	9日(水)			事後体力測定、トレーニング
10	16日(水)			結果説明、トレーニング、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

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