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

申込締切
11/13（金）

日　時
１１月２６日～令和９年２月４日（毎週木曜日）
午前１０時～１１時３０分　　※12/31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
富士見区民館　２階　洋室A・B
（富士見1-6-7）

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。

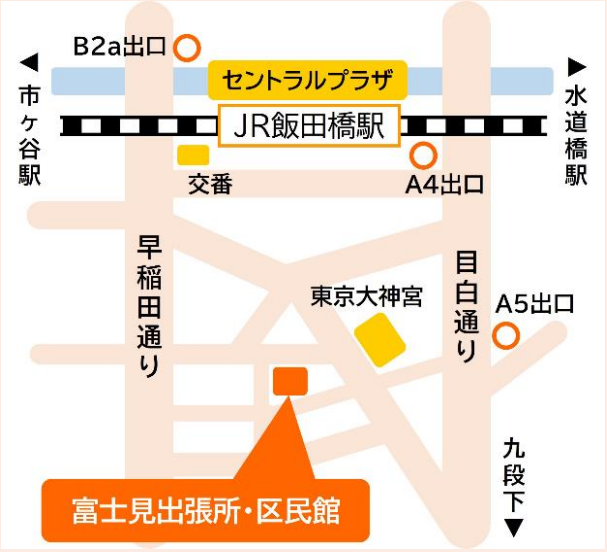
回	日程		実施内容（予定）	会場
1	11月	２６日(木)	説明（教室の流れについて）、事前体力測定	富士見区民館
2	12月	３日(木)	フレイル予防についての講話…３０分程度 トレーニング…６０分程度 （ストレッチング、自重負荷　など）	
3		１０日(木)		
4		１７日(木)		
5		２４日(木)		
6	1月	７日(木)		
7		１４日(木)		
8		２１日(木)		
9		２８日(木)	事後体力測定、トレーニング	
10	2月	４日(木)	結果説明、トレーニング、修了式	



持ち物

- 飲み物
- 筆記用具
- タオル
- 動きやすい服装でお越しください

会場アクセス



富士見区民館（富士見1-6-7）

JR・東西線・有楽町線・南北線・都営大江戸線

飯田橋駅から徒歩5分