

# 参加無料 フレイル予防講座 (全 3 回)

※フレイルとは…「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

| 第 1 回                                                                                                            | 第 2 回                                                                                                | 第 3 回                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| フレイルチェック<br>(心と体の健康チェック)                                                                                         | 栄養と<br>お口の健康                                                                                         | 健康体操                                                                                                                                                                                    |
| 7/22(火)<br>10:00~11:40                                                                                           | 7/29(火)<br>10:00~12:00                                                                               | 8/5(火)<br>10:00~12:00                                                                                                                                                                   |
| まずは心と体の健康状態を<br>チェックしましょう！<br> | ■栄養の講師(前半)<br>野菜ソムリエプロ・調理師・<br>健康管理士上級指導員<br>重田 健一氏<br>■お口の健康の講師(後半)<br>柏北部地域包括支援センター<br>センター長 山本 敏子 | ■運動・体操の講師<br>柏の葉整形外科<br>リハビリテーションクリニック<br>脳梗塞 Labo マヒリハ<br>理学療法士 原田 涼平氏<br>フェイスタオルを<br>ご持参ください<br> |

場所

柏市立田中小学校 多目的ホール

(千葉県柏市大室 1193-3)

対象

柏市在住の 65 歳以上の方

費用

無料

持ち物

筆記用具・飲み物・

(お持ちの方は)フレイルカード

かしわフレイル予防ポイント  
贈呈



かしわフレイル予防  
ポイントカード ・  
かしわ健康アプリ  
「ワニ Fit」

## お問合せ・申し込み

柏北部地域包括支援センター(ほくほくセンター)

04-7140-8818

(受付時間 8:30~17:30 日祝は休み)