

いつまでも元気で若々しくいたいあなたへ！

最近、体の衰えを感じていませんか？

令和5年度

# 『フレイル予防教室』

**フレイル**とは、虚弱を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間のことです。フレイルは早い時期に予防を行えば、より健康な状態に戻すことができます。フレイルを予防して、いつまでも健康に過ごすためのポイントを、各専門家からお伝えします。

対 象：市内在住の方 (介助を要しない方)

会 場：石橋公民館 会議室4

持ち物：水分補給用の飲み物・運動しやすい服装  
筆記用具・眼鏡（必要な方）

定 員：15名(先着順) × 8月25日（金）

参加費：無料

体力測定が  
できます！



## 教室日程（全3回）

日 時	内 容	講 師
①9月14日（木） 9：30～11：00	フレイルチェック・体力測定（New!!） 人とつながる社会参加編	・下野市高齢福祉課 ・地域包括支援センター いしばし
②9月21日（木） 9：30～11：30	シニア世代～いつまでもいきいきと生きる ための食事について～ お口の健康で体を元気に！！	・下野市高齢福祉課 管理栄養士・歯科衛生士
③9月28日（木） 9：30～11：00	いくつになっても若々しく！！体力づくり ※実際に体を動かします。 当日は動きやすい服装でお越しください。	・お達者倶楽部理学療法士 若菜 善樹 氏

◎体調がすぐれない場合のご参加はお控えください。

お申し込み先・お問い合わせ先

下野市 高齢福祉課 基幹型地域包括支援センター

電話 0285-32-8904