

令和7年度

順天堂大学
協力!

フレイル予防基礎講座



高齢期になると加齢とともに予備能力やストレスに対する回復力が低下する「フレイル」の状態になりやすくなります。フレイル状態のままだと、将来要介護状態になる可能性があります。この講座では、順天堂大学の協力のもと、フレイルを予防するための講座を開催します。

	日 時	内 容
①	12月 1日(月) 10時～16時 ※1	第1回体力測定会
②	12月 8日(月) 14時～15時30分	講義+運動指導
③	1月15日(木) 9時30分～12時 ※2	口腔・栄養講座
④	1月29日(木) 14時～15時30分	運動指導
⑤	3月 2日(月) 10時～16時 ※1	第2回体力測定会

※1 測定時間は個別にお知らせします。おひとり1時間程度の測定になります。

※2 講義のみになります。

※3 体力測定では、一部裸足になっていただく場面があります。

※4 本講座ではTOMIクラブの方々にご協力いただいております。

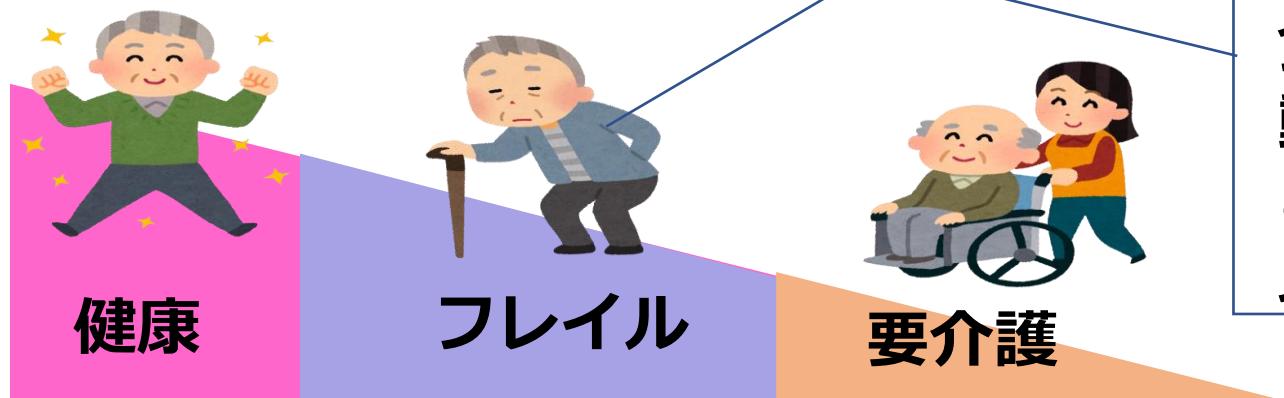
※5 実施にあたり、健康状態についての問診やヒアリングがあります。

会 場:北部コミュニティセンター2階 (富里市日吉台3丁目24番地1)

定 員:25名(先着)

申込み:高齢者福祉課の窓口または電話

締 切:11月17日(月)



食事の改善や運動を取り入れることで、改善が見込めます。

※ご予約、お問合せは、下記までお願いいたします。