順天堂大学
協力！

令和8年度

フレイル予防基礎講座

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間で放っておくと、介護が必要な状態になる可能性があります。
本講座は、順天堂大学の協力のもとで、フレイル予防の取組について学べます。

対　象：65歳以上で全日程参加できる方
定　員：２５名
会　場：すこやかセンター2階総合健診室
申込み：高齢者福祉課窓口又は電話
締　切：11月16日(月)
日　程：

	日時	内容	時間
①	１１月３０日(月)	体力測定①	10時～16時
②	１２月７日(月)	講義・運動指導	14時～15時半
③	１月２５日(月)	運動指導	14時～16時
④	２月１５日(月)	口腔・栄養講座(講義のみ)	10時～12時
⑤	３月８日(月)	体力測定②	10時～16時

※1 体力測定時間は、1人1時間程度です。
※2 体力測定では、一部裸足になります。
※3 実施にあたり、健康状態の問診やヒアリングがあります。
※4 本講座は、TOMIサポーターにご協力いただきます。
※5 申込後、詳細を個別に通知します。

申込み・お問合せ:富里市役所高齢者福祉課
0476-93-4981