

みんなで楽しく健康を目指してみませんか？

# フレイル予防講座

～ in わかたけ都筑 ～

そもそも「フレイル」ってなに？



体力や気力、認知機能など、「こころとからだの働き」が低下してしまい、将来介護が必要になる可能性が高くなっている状態のことを指します。

フレイル予防を目指すための講座、ぜひご参加お待ちしております★

開催予定日	講座内容
第1回 10/28（月）	笑いながら楽しく運動しましょう！ ～健幸アップ体操～ ★講師   一般社団法人カノンパートナーズ：今川氏
第2回 11/18（月）	頭と身体の体操に挑戦しましょう！ ～認知症予防体操～ ★講師   自費訪問リハビリ&リラクゼーション紬-Tsumugi-：齊藤氏
第3回 12/16（月）	お口の健康について学びましょう！ ～口腔・栄養講座～ ★講師   つながる訪問看護ケアセンター：看護師・言語聴覚士

●時間 | 午前10時00分～11時30分

●場所 | 介護老人福祉施設 わかたけ都筑（横浜市都筑区川和町19-1）

★バス停「千代橋」より徒歩3分、オーケー川和町店の近くです

第1回：1階会議室／第2・3回：地域交流ルーム（ご案内します）

●服装 | 動きやすい服装・靴

●持ち物 | 水分補給の飲み物／筆記用具／タオル

●参加費 | 無料

●定員 | 各回15名程度



★お問合せ・お申込みは …… ☎ 045-944-4641

担当 | 加賀原地域ケアプラザ：草薙(くさなぎ)まで 🌸

主催：横浜市加賀原地域ケアプラザ

開催協力：社会福祉法人 若竹大寿会 わかたけ都筑