



フレイル予防教室

目指せ 健康ご長寿！

「フレイル」という言葉をご存知ですか？

フレイルとは加齢に伴い、心身共に虚弱な状態になることを指し、運動、栄養、口腔、社会・心理の4つの機能の低下によって起こります。

しかし、フレイルは外出や運動等、体を動かすことで防ぐことができるとされています。

この予防教室に参加して、元気な身体づくりを始めてみませんか？

対象年齢：65歳以上

予約申込期間：令和5年9月4日(月)～令和5年9月29日(金)

開催時期は10月～2月です。できるだけ全4回すべてのお参加をお願いいたします。

予約制

日程	時間	場所	教室内容
令和5年 10月27日(金)	午後2時～午後4時 (受付：午後1時半～)	保健福祉センター	・フレイルについて ・血圧測定 ・体組成計測定 ・体力測定 ・理学療法士による体操
令和5年 11月30日(木)			・血圧測定 ・「フレイル予防について」 ・体操実技(理学療法士)
令和6年 1月11日(木)			・血圧測定 ・「バランスの良い食事について」 ・「健診や健康について」 ・体操実技(理学療法士)
令和6年 2月9日(金)			1回目と同じ測定内容を実施 ・高齢福祉課より「地域の通いの場等の紹介」

持ち物・服装 お飲み物(水分補給用)、タオル、動きやすい服装

その他 体調の優れない方は、参加を控えていただきますよう、よろしくお願いいたします。

当日は37.5度以上の発熱がみられる場合、参加をご遠慮ください。

感染症等の影響により、延期または中止する可能性があります。



予約・お問い合わせ先
06-6902-5989

門真市役所 健康保険課 管理グループ
予約受付時間 平日午前9時～午後5時半

