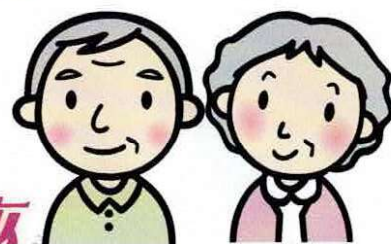


2025 趣味の教室

あなたは大丈夫？

フレイル 予防講座



【日時】令和7年

9月1・8・22日(月)

13:30～15:30(全3回)

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。

【会場】コミュニティセンター「ホール」(八潮市八條665 ※すえひろ荘隣接)

希望者



バス送迎あり

参加費
無料

【内容】

1日目(9/ 1) フレイル予防 学習篇

【テーマ】人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る！

2日目(9/ 8) フレイル予防 実践編

【テーマ】フレイル予防のための行動計画を立てよう！

3日目(9/22) フレイル予防 実技編

【テーマ】予防のための運動や体の動かし方をまなぼう！

【講師】1・2日目 明治安田生命保険相互会社

3日目 ケアセンター八潮 理学療法士

【対象】市内在住・在勤の60歳以上の方で3日間とも参加可能な方

【定員】20人(申込順) ※5人未満の場合、中止

【申込方法】8月15日(金)迄にお電話等で、下記へお申込みください

【申込・問合せ先】



八潮市老人福祉センターすえひろ荘

八潮市八條665 Tel936 - 9181

【受付時間】 土・日・祝日を除く 9時～17時