

フレイル予防・健康講座

～ 無理せず 栄養・運動・社会参加に取り組む ～

開催日時：**令和5年3月10日(金) 13:30～15:00**

(受付：13:00～)

開催場所：桶川市地域福祉活動センター 3階 集会室

参加対象：65歳以上の高齢者 または その家族 (定員：50名)



「フレイル」とは「虚弱」という意味で、加齢により心身が老い衰えた状態のことです。早めに対策をすることで、健康な状態を取り戻せる可能性があります。

予防には、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱をうまく生活サイクルに取り入れることが大切です。

今回の講座では、65歳以上の高齢者だけでなく、そのご家族にも参加していただき、無理なく取り組めるフレイル予防について学びます。

この機会に、“健康でいきいきとした日常を過ごす”ことについて理解を深めてみませんか。



【講座内容】

① 栄養指導 (40分)

講師：NPO 法人栄養サポートみかん
(認定栄養ケアステーション)

<休憩5分>

② 運動教室・社会参加のすすめ (40分)

講師：公社桶川市シルバー人材センター
フレイル予防サポーター



【お申込み】(参加費：無料)

- * 下記にご連絡の上、「フレイル講座」参加希望とお伝えください。氏名、住所、電話番号、年齢をお伺いします。
- * 定員に達した場合は、先着順とさせていただきます。

【連絡先・問い合わせ先】

桶川市地域福祉活動センター
総合案内(指定管理者事務所)
TEL 048-729-8378
FAX 048-729-8379