

# いつまでも、元気に暮らしたい フレイル予防教室

健康と要介護の  
中間の虚弱状態を  
「フレイル」と  
いいます。

橋本環奈さん主演の朝ドラでも話題になったフレイル。  
日常生活で「前はこんなことなかったのに…」  
と思うことはありませんか？  
今、ばんかいしましょう。

外出するのが  
おっくう。

失敗が続き落ち  
込むことが多い。



この頃、何だか  
つかれやすい。

ために、初回だけでも  
参加して  
みませんか？

日時

4～7月の第3水曜日 [全4回]  
10:30～11:30 (開場 10:15)

- 4 / 16 (水) フレイルって何だろう？  
フレイル予防で健康長寿「体を動かしましょう」
- 5 / 21 (水) 口腔ケアの大切さ
- 6 / 18 (水) 壮年期とは違うシニアの栄養について
- 7 / 16 (水) 閉じこもりを予防しよう

※内容が変更になる場合もあります

場 所: 若松公民館 (若松中学校ならび)

対 象: 若葉区在住の成人 (先着 12 人)

講 師: 千葉市あんしんケアセンター都賀 他

【主催】若松公民館 / 若松町 2117-2

参加者の声  
(60才代～90才代)

栄養表を冷蔵庫に貼っていま  
す / 易しい筋トレを毎日して  
います / ポケないように色々  
参加したい / 誰とも話さない  
日があるので出かけようと思  
う / 始めるときは勇気がいるけ  
ど、私は公民館の講座がきっ  
かけでサークルが楽しい。

参加費  
無 料

申込方法

4/2 (水) から申込開始。9時～17時の間に、  
電話・もしくは来館してお申し込みください。

043-231-7991

若松公民館