

令和8年度

シニアのための運動教室

～フレイル予防について学ぼう！～



栄養や口腔などの講話と運動実技で、
フレイル予防の基礎知識やポイントを学びます。

学んだ知識を生活に取り入れて、いきいきとした毎日を送りませんか？

対象者 中央区にお住まいの65歳以上(令和9年3月末時点)で、
運動ができる方

※介護保険サービスを利用していない方

※全回参加できる方

※運動を行うため、安全上、
問診の内容によっては参加できない場合があります。

場所

あいれふ5階
中央区
舞鶴2-5-1

申込 電話またはFAX

- ・FAXの場合は、以下を記入してください。
「教室名(〇期)」「参加する方のお名前」
「電話番号もしくはFAX番号」
- ・受付時に簡単な問診があります

定員 20名

- ・申込み多数の場合は
抽選となります。
- ・参加は年度に
1人1期のみです。



	1期	2期	3期
時間・曜日	10:00～12:00 木曜日	10:00～12:00 水曜日	13:30～15:30 水曜日
場所	あいれふ5階 健診・検診フロア	あいれふ5階 健診・検診フロア	あいれふ5階 健診・検診フロア
1回目	5月28日	6月17日	9月30日
2回目	6月11日	7月1日	10月14日
3回目	6月25日	7月15日	10月28日
4回目	7月9日	7月29日	11月11日
申込締切 (市政だより 掲載後受付)	4月30日 (4/15号)	5月13日 (5/1号)	8月26日 (8/15号)

申込・問合せ先

中央区保健福祉センター 地域保健福祉課
地域保健福祉係

TEL: 092-718-1111

FAX: 092-734-1690

