

令和8年度

元気シニアの運動教室

～フレイルを予防しよう!～

★事前申込制★

【対象者】早良区にお住まいの65歳以上の方で
介護保険サービスを利用していない方



全回出席可能な方、過去に受講したことがない方を優先とさせていただきます。

| | 1期目 | 2期目 | 3期目 | 4期目 |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 会場 | 田村公民館 (講堂) | 早良区役所第2別館 【旧早良保健所】 (講堂) | ももち体育館 (柔道場) | 原公民館 (講堂) |
| 時間 | 受付 9:30 10:00～12:00 | 受付 9:30 10:00～12:00 | 受付 9:30 10:00～12:00 | 受付 9:30 10:00～12:00 |
| 定員 (応募多数の場合は抽選) | 20名 | 20名 | 20名 | 20名 |
| ① 講話「フレイル予防について」 フレイル予防の運動など | 5/22(金) | 9/1(火) | 11/18(水) | 1/13(水) |
| ② 講話「フレイル予防の栄養」 フレイル予防の運動など | 5/29(金) | 9/8(火) | 11/25(水) | 1/20(水) |
| ③ 講話「オーラルフレイル予防」 フレイル予防の運動など | 6/5(金) | 9/15(火) | 12/2(水) | 1/27(水) |
| ④ 社会的フレイル予防 グループ活動に向けて | 6/12(金) | 9/29(火) | 12/9(水) | 2/10(水) |
| 市政だより | 4月1日 号 | 8月1日 号 | 10月1日 号 | 12月1日 号 |
| 申込期間 | 4/1～4/15 電話・FAX (9時～17時) | 8/3～8/14 電話・FAX (9時～17時) | 10/1～10/15 電話・FAX (9時～17時) | 12/1～12/15 電話・FAX (9時～17時) |

※会場の詳細は裏面を参照ください。

※フレイルとは、病気や老化によって心身の活力が低下して要介護になりやすい状態のことです。
日常で誰もが出来る小さな積み重ねがフレイル予防につながります。

この講座で、気軽に仲間と健康づくりを始めてみませんか。

お申込み・お問い合わせ先

早良区地域保健福祉センター 地域保健福祉課



TEL: 092-833-4363

Fax: 092-833-4349