

# 令和4年度

# こころ😊つながる フレイル予防教室

- 開催日 原則 第2・4火曜日の開催予定  
(裏面をご覧ください)
- 時間 10時00分～11時30分
- 場所 当別町総合保健福祉センターゆとろ  
多目的ホール
- 対象者 65歳以上の方  
(継続して参加できる方)
- 参加費 無料
- 申込方法 下記担当までお電話ください
- 定員 15名(申し込み順)



## いつまでも元気に過ごしたい方募集！

フレイル予防のための簡単な運動やレクリエーション、講話を行います。  
この教室は北海道医療大学の先生と一緒に開催します。

《申込み・問合せ》

福祉部介護課高齢者支援係 ☎27-5131

(当別町総合保健福祉センターゆとろ内 ④番窓口)

詳しい内容は裏面をご覧ください

## フレイルとは

高齢期における筋力や心身の機能の低下した状態をフレイルといいます。フレイルの状態であっても運動・栄養・社会参加を中心とした予防法により改善が可能です。

## 日程表

	日にち	曜日		日にち	曜日
1	5月10日	火	2	5月24日	火
3	6月7日	火	4	6月28日	火
5	7月12日	火	6	7月19日	火
7	8月9日	火	8	8月23日	火
9	9月13日	火	10	9月27日	火
11	10月11日	火	12	10月25日	火
13	11月15日	火	14	11月22日	火
15	12月13日	火	16	12月27日	火
17	1月10日	火	18	1月24日	火
19	2月14日	火	20	2月28日	火
21	3月14日	火	22	3月28日	火

## 当日の持ち物

筆記用具、マスク、動きやすい服装・靴

## 注意事項

- 感染症の流行状況により、中止等になる場合があります。
- 参加者本人や同居家族に発熱（37.5℃以上）、咳などの風邪症状がある場合は、参加を控えてください。

