



65歳以上の方を対象とした、いつまでも元気で、はつらつとした生活を送るための介護予防教室を開催します。

今注目の「フレイル<sup>※1</sup>」予防について、専門の先生から楽しく学べる講座です。



# いきいき健康教室



のぞみの丘ホスピタル  
理学療法士 中津智広先生  
〔認知症予防専門士  
コグニサイズ認定指導者〕



のぞみの丘ホスピタル  
医師 森藤 豊 先生  
〔認知症予防専門医  
長寿支援部担当医〕



のぞみの丘ホスピタル  
看護師 小林友美先生  
〔予防教室プログラム主任  
リンパケアセラピスト〕

## ◦ 内 容 ◦

専門の先生から、フレイル<sup>※1</sup>予防のお話と、お家でできる手軽な運動や頭の体操などを学びます。

※1「フレイル」とは、加齢により体力と気力が低下し、体と心の働きが弱まっている状態のこと

## ◦ 開催日 / 場所 ◦ (第1回~3回は同じ内容です)

第1回	4月26日(金) 午後1時30分~3時	生涯学習センター201
第2回	5月23日(木) 午前10時~11時30分	牧野交流センター
第3回	6月25日(火) 午前1時30分~3時	のぞみの丘ホスピタル 多目的ホール

## ◦ 申し込み・問い合わせ ◦

市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

<下記いずれかの方法にて、4月1日から申込み可>

1. 申し込みフォーム(QRコード) >>>>
2. LINE 市公式アカウント ※友だち登録必須  
市公式アカウント>メニュー【イベント】  
>【いきいき健康教室】申込
3. TEL 0574-25-2111(内線 502)

