



# はつらつ元気塾

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、専門の先生と手軽な運動や頭の体操などを交えて楽しく学ぶ講座です。

## 内 容

1回 90分×15回コース

- 健康状態の確認
- フレイル<sup>※1</sup> 予防に関する講話
- 自宅でもできる軽運動（資料配布します）

★ 最終日には、この講座を通じて身体機能の変化が分かる評価表を配布します。

※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

## 講 師



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  
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〕

## 日 程

コース① 5月9日～8月15日 毎週木曜日午後1時30分～

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	第14回	第15回
5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15

コース② 7月5日～10月11日 毎週金曜日午後1時30分～

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	第14回	第15回
7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11

場 所 美濃加茂市生涯学習センター402

対 象 この通知を受け取られた方

### お申し込み

美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

1. TEL 0574-25-2111 [内線502]

2. 申し込みフォーム(<https://logoform.jp/form/XQZW/475926>) >

〔右記1,2どちらかの方法にてお申込みください〕

