＼元気なうちから介護予防教室／

～100 歳まで元気でいたい人

この指とまれ ～

専門の先生から、フレイル※1 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

	第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回
日時	4 月 30 日㈬	6 月 25 日㈬	10 月 23 日㈭	12 月 26 日㈮
	午後 1 時 30 分～3 時			
会場	生涯学習センター201			

※内容は全日程同じです

対象者　市内在住の 65 歳以上の方（先着 25 名）

参加料　無料

その他　**水分持参・動ける服装**でお越しください

内　容

1. **医師の講話**
   講師：のぞみの丘ホスピタル　森藤医師
2. **理学療法士指導による運動**
   講師：のぞみの丘ホスピタル
   中津理学療法士・小林看護師
3. **通いの場の紹介**

申 込 方 法

下記いずれかの方法にてお申し込みください
【第 1 回受付：4 月 1 日より受付開始】

電話での申し込み

美濃加茂市高齢福祉課　地域包括ケア推進係
0574-25-2111［内線 502］

主催 ｜ 美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係