

参加費無料

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



フレイル予防教室

全7回コース

今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣

初回

2026

9.30

水

①9/30 (水) ②10/14 (水) ③10/28 (水) ④11/11 (水) ⑤11/28 (水)
⑥12/9 (水) ⑦12/16 (水) ※計7回コース

時間

10:00～11:30

場所

碧南社協地域包括支援センター
西端出張所

対象

65歳以上の方

定員

先着20名

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・室内用シューズ
- ・飲み物・タオル

プログラム内容

- ①フレイルとは？
～体力チェック～
- ②運動で転ばない体づくり
～簡単筋トレでフレイル予防～
- ③脳トレでいきいき元気
～社会参加で認知症予防～
- ④あなたの聴こえは大丈夫？
～ヒアリングフレイルとは～
- ⑤健康は口から！？
～フレイルを予防する口の健康
- ⑥元気な体を作る栄養講座
- ⑦おさらい講座 体力チェック

お申込み

碧南社協地域包括支援センター

[開館] 9:00 [閉館] 16:00 [休館] 土曜・日曜・祝日



0566-48-3811

申込開始 2026年9月1日(火) 9時から

- ・ご来館によるお申込みも受け付けております。
- ・お申込みは先着順となります。

