

# フレイルを学ぶ 大人の学校



「フレイル」をご存じですか？ 加齢に伴い、心身の活力が低下してくる状態です。フレイル予防を目的に栄養、運動、口腔機能向上、社会参加について学ぶ講座です。

	日にち	教科	内容	講師
1 回	6月23日(木)	入学式	フレイルとは・体組成測定	栄スポーツセンター 所長 田邊 俊介氏
2 回	7月28日(木)	体育	フレイル予防の運動	栄スポーツセンター 所長 田邊 俊介氏
3 回	8月25日(木)	家庭科	フレイル予防の栄養	株式会社インシーク 管理栄養士 橋本佳也乃氏
4 回	9月22日(木)	家庭科	フレイル予防の栄養・実習 実費500円	株式会社インシーク 管理栄養士 橋本佳也乃氏
5 回	10月27日(木)	保健	食べる力を鍛える お口のフレイルについて	歯科衛生士 山本静氏
6 回	11月24日(木)	図工	心を開放するアート 実費500円	ピグマリオン 代表 高木啓多氏
7 回	12月22日(木)	技術	社会的フレイルを予防する スマホの基本とLINE 講座	スマートフォンアドバイザー
8 回	R5・1月26日(木)	卒業式	体組成測定	栄スポーツセンター 所長 田邊 俊介氏

\* 感染状況により、中止や延期、内容の変更がある場合がございます。ご了承ください。

場 所 : 横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

時 間 : 10時~12時

参加費 : 無料 または一部の講座は実費徴収あります。

定 員 : 15名 全回出席の意思がある方を優先させていただきます。  
応募者多数の場合、抽選。

対 象 : 栄区にお住いの男女



申し込み : 窓口または電話

※5月16日(月)から開始

横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ

地域包括支援センター TEL : 896-0471