

介護予防事業

令和8年度(前期)

# GOGO 健康 フレイル予防講座

★フレイル・・・虚弱・高齢になることで体力や精神が衰えること★

場所:大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

対象:高齢者(なるべく4回とも出席できる方)

時間: 10:00~11:30

\* 13:30~15:00 5/21(木)

費用:無料 (要) 申込み(先着20名)

申込受付:4月11日(土)11:00~



## 〈日程〉

月日	講座名	講師
5月11日(月)	ボイストレーニング 誤嚥性肺炎の話	末岡 聡一郎 声楽家
* 5月21日(木)	口腔の話	笹井 理恵 歯科衛生士
6月1日(月)	リズム体操	佐々木 美佐代 フットストラクター
6月8日(月)	栄養の話	石川 静詠 管理栄養士

●持ち物:必要な方はお飲み物、筆記用具、動きやすい服装(特に6/1の体操時)

●体調の悪い場合は参加を見合わせてください。



お申込み・お問合せ

大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911



担当:福井・小平