

蕨市フレイル予防教室

たとえば・・・

- ➡ 転倒に不安がある方
- ➡ ペットボトルの蓋が開けづらいと感じている方
- ➡ 口が乾く、食べものが飲み込みづらいと感じている方

ぜひ
お申込みください！



このような症状をお持ちの方は「フレイル」の可能性が 있습니다。
この教室でフレイルを知り、より健康な生活を手に入れませんか。

「フレイル」とは、加齢により心身の活力が低下した状態で、低栄養による筋肉量の低下や運動器の障害、口腔機能の低下、認知症やうつ、社会参加や活動量の低下など、さまざまな症状が出ることをいいます。

スケジュール

7日間1コース … お好きなコースをお選びください

	日時	会場
①	6/24・7/8・7/22・8/5・8/19・9/2・9/9 月曜日 14時～16時	市民体育館
②	6/25・7/9・7/23・8/6・8/20・9/3・9/10 火曜日 14時～16時	東公民館
③	6/28・7/12・7/26・8/9・8/23・9/6・9/20 金曜日 10時～12時 (9/6のみ13時半～15時半)	中央公民館
④	11/13・11/20・12/4・12/18・1/8・1/15・1/29 水曜日 14時～16時	南公民館
⑤	11/14・11/21・12/5・12/19・1/9・1/16・1/30 木曜日 10時～12時 (1/16のみ13時半～15時半)	総合社会福祉センター

内容 運動・栄養・口腔・社会参加 の複合型教室

講師 運動 / 理学療法士 栄養 / 管理栄養士
口腔 / 歯科医師・言語聴覚士 社会参加とつながり / 生活支援コーディネーター

対象 蕨市にお住まいの65歳以上の方

定員 各コース25名（抽選）

申込 ①②③コースを希望の方 … 5/16～6/7
④⑤コースを希望の方 … 10/7～10/25

申込期間中に **蕨市役所健康長寿課（048-433-7756）** にお電話ください

