

65歳以上の府中市民の皆様へ

安立園地区

# フレイル予防講習会 参加者募集!



「フレイル」ってなに??



元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひぼピー

「フレイル(虚弱)」とは、  
心と体の機能の低下により、  
要介護状態になる可能性  
が高い状態です。フレイルの  
状態から健康な状態に改善  
することができます。

## フレイル予防の3か条

1. バランスよく食べる
2. 体を動かす、家事をする
3. 外出・交流、ボランティア

栄養

口腔

フレイル予防につながる

運動

社会  
参加



1回60分

(4回目のみ90分)

6か月  
全6回

参加費(6回で)  
500円

《お申込み方法》裏面の参加希望用紙に記入し下記へ①持参②郵送  
③FAXのいずれかでご提出ください。  
※お電話での申込みはできません。

## 《お問合せ・お申し込み先》

府中市地域包括支援センター安立園 ☎042-367-0550  
〒183-0057 府中市晴見町 1-11-2 (FAX) 042-367-0560

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

自分が楽しめる活動  
を見つけよう♪



- ・会場までの送迎サービスはございません。
- ・参加決定、日程等のご連絡は、開始月の前月中旬頃に地域包括支援センター安立園より行います。
- ・実施会場・時間等につきましては裏面をご覧ください。

# フレイル予防講習会申込書 <申込み先>府中市地域包括支援センター-安立園

フリガナ		男・女	生年月日 (年齢)	大・昭	年	月	日	要介護 要支援 認定	有・無
氏名				(			)	歳	
住所	府中市 町			教室番号	開始月				
		第1希望			6月				
		第2希望			6月				
電話番号	( )								

きりとりせん

## 1期 6月～11月(6回) ※実施時間 60～90分

番号	会場	住所	開始月	曜日	時間
1	安立園 (さんぽ道)	晴見町1-11-2	6月	火	9時45分～
2	安立園 (さんぽ道)	晴見町1-11-2	6月	火	13時45分～

### 【日程・講習会時間】

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
6月13日	6月20日	7月18日	8月15日	9月5日	11月7日
60分	60分	60分	90分	60分	60分

全6回	テーマ	内 容
1回目	元気な生活を知る	フレイルの講話とフレイル測定①
2回目	元気な体をつくる	元気アップ体操の実技
3回目		栄養と口腔機能の講話と実技
4回目	元気な心と体を維持	生活支援コーディネーターに地域活動について聞いてみよう!
5回目		地域で楽しむこと、楽しませることを見つけよう!
6回目		フレイル測定② 今後の目標と運動・栄養の改善の継続について