

# 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	生年月日	大・昭	年	月	日	要介護 要支援 認定	有・無
氏名		・	(年齢)		(		)	歳	
住所	府中市 町			希望に○を		開始月			
		第1希望				6月～ 中央文化センター			
		第2希望				6月～ 安立園さんぽ道			
電話番号	( )								

きりとりせん

## 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	中央文化センター 2階大広間	府中町 2-25	6月	火	9時45分～
2	安立園 (さんぽ道)	晴見町 1-1 1-2	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18日	6月25日	7月23日	8月20日	10月22日	11月12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