

分かる！ やってみる！ ためになる！



フレイル予防入門講座

無料

★「フレイル」とは、加齢により心身が虚弱な状態をいいます。毎日を健康で暮らせるように自分の心身の状態を知り、早くから予防しましょう！

自分の体を客観的に
知るの大切なこと！

覚えておきたい！
予防するための
ポイント

だれでも取り組みやすい
筋力トレーニングを
知ろう！

測定



講話



体操

- 内 容 簡単な測定と、フレイル予防についての基本を学びます
 対 象 市内在住の概ね65歳以上の方
 定 員 各会場 20人(先着順)
 受講料 無料
 申込み 令和7年9月5日(金)から定員に達するまで
 電話77-7896及び総合福祉センター1階窓口にて受付
 火曜日～土曜日、午前9時～午後5時(祝日を除く)

ご参加
お待ちしております♪

【お願い】申し込みの際は、お住まいの近くの会場をお選びください。
(都合により日程が合わない等、ご事情がありましたら、その限りではありません。)

日 程	センター名	時 間
10月15日(水)	総合福祉センター	午後2時から午後4時まで
10月16日(木)	北部福祉センター	午後2時から午後4時まで
10月17日(金)	西部福祉センター	午前9時30分から午前11時30分まで
10月17日(金)	桜井福祉センター	午後2時から午後4時まで
10月21日(火)	中部福祉センター	午前9時30分から午前11時30分まで
10月21日(火)	安祥福祉センター	午後2時から午後4時まで
10月22日(水)	作野福祉センター	午後2時から午後4時まで
10月23日(木)	明祥プラザ	午後2時から午後4時まで

全ての会場にて、各地区の地域包括支援センターの専門職来訪・講話あり！

問合せ：安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係 TEL 77-7896