



令和3年度

健康教室

テーマ：「フレイル予防」

フレイルとは、加齢により筋力や心身の活力が低下した状態、健康と要介護状態の中間加齢に伴う心身の機能の衰えに早めに気づき、適切な対応をすれば健康な状態に戻れるフレイル予防のための実践方法をお伝えします。いつまでも自分らしく、自立して生活していくために、ぜひこの機会にご参加ください。市が実施する「フレイルチェック」(10月4日開催)後の予防方法を学ぶ教室としても開催します。

第1回

11/1 (月)

「食生活改善」で 低栄養予防

講師：伊藤 久子さん (管理栄養士)



第2回

12/6 (月)

「口腔ケア」で 歯と口を健康に

講師：柳 亜子さん (歯科衛生士)



- ◆時間：毎回午前10時～11時30分 (受付：9時40分から)
- ◆会場：小須戸まちづくりセンター3階多目的ホール
- ◆対象：どなたでも ◆参加費：無料
- ◆服装等：筆記用具・マスク・動きやすい靴と服装 (簡単な運動も行います)
- ◆定員：30名 (先着順)
- ◆申込期間：令和3年10月4日(月)～10月29日(金)
第2回目は12月3日(金)まで受付

※連続参加が基本ですが単独回の参加も可能です。ただし2回とも事前申込が必要です。

◆申込先：小須戸地区公民館 ☎0250-25-5715

新型コロナウイルス感染の拡大状況により、今後中止・延期もあります
当日、風邪症状(37.5度以上の熱・せき等)のある人は参加できません