



フレイル予防 いきいき教室

「フレイル」とは、年齢とともに体や心の元気が弱ってきた状態のことです。予防のポイントを学び、健康でいきいきとした毎日を目指しましょう！



日 時	テーマ	内 容
10 / 2 (金) 午後1時半～3時半 (受付:1時～)	運 動 社会参加	◎「フレイル予防の運動実践」 講師：新潟リハビリテーション病院 理学療法士(フレイルトレーナー) ◎「何よりも大切な社会参加」 講師：松浜・南浜・濁川圏域 支え合いのしくみづくり推進員
10 / 9 (金) 午後1時半～3時半 (受付:1時～)	歯・口 栄 養	◎「お口元気で からだも元気！」 講師：北区健康福祉課 歯科衛生士 ◎「基本が大事！しっかり食べて健康に」 講師：北区健康福祉課 管理栄養士 ☆今年は、みそ汁の塩分濃度測定ができます！

会 場

北地区コミュニティセンター 1階 講座室1

対 象

松浜・南浜・濁川中学校圏域にお住まいの
65歳以上の方

定 員

20名（先着順）

持ち物

飲み物、筆記用具、みそ汁(大さじ1杯程・2回目のみ・希望者)

参加
無料

お申込み

【9月1日(火)から 申し込み受付】

北区役所健康福祉課 健康増進係

☎025-387-1340

受付時間 午前8時30分～午後5時30分（土・日・祝日除く）