

# 65歳以上の方とそのご家族へ

全5回開催！楽しく学べる

## フレイルサポート教室

地域の方と一緒にフレイル（虚弱）を予防しながら  
いきいきと暮らせる身体づくりを目指しましょう！

### 教室に参加いただくと

- ✓ フレイル予防に必要な知識が得られる
- ✓ 地域の方と一緒に楽しく学べる
- ✓ 専門職に心配ごとなどの相談ができる

日付	6/12(金)	6/19(金)	6/26(金)	7/3(金)	7/10(金)
内容	フレイル 総論 ※	認知症の話 脳トシ	運動の話 健康体操	口腔ケア の話	栄養の話 測定会
時間	10時から12時				
場所	市民ホールつくばね 2階会議室（北条5060番地）				

※第1回は、包括連携協定に基づき明治安田生命の協力を得て実施します

\*希望する日程のみの参加も可能です。

\*開始前後、休憩時間に個別相談を受け付けます。

\*障害のある方で配慮が必要な場合はお申し出ください。

**参加費無料**

**先着30名程度**

会場地図は裏面へ 

申込・問合せ先（**5月11日(月)から申込開始**）

筑波地域包括支援センター

☎029-828-5806（月～金、8時30分～17時15分）

**注意**

当日は飲み物をお持ちください  
動きやすい服装、履物でお越しください



気をつけてお越しください  
ご参加お待ちしております

