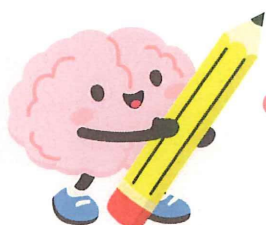




桜地域包括
支援センター

令和8年度

フレイルサポート教室



フレイルって何？

- 「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。
フレイル予防に取り組むことで、その進行を緩やかにし
健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

対 象

… 市内在住で65歳以上の方とその家族

定 員

… 各回先着30名【参加無料】

場 所

… 広岡交流センター 1階ホール

住 所

… 茨城県つくば市下広岡410-167



体・口・脳を元気に



全3回、
お気軽にどうぞ。
お好きな回のみ
の参加も大歓迎です。

お申込み

… 令和8年 9月7日（月）から
お電話にて受け付けます

… 日程は裏面をご覧ください >>> …

桜地域包括支援センター

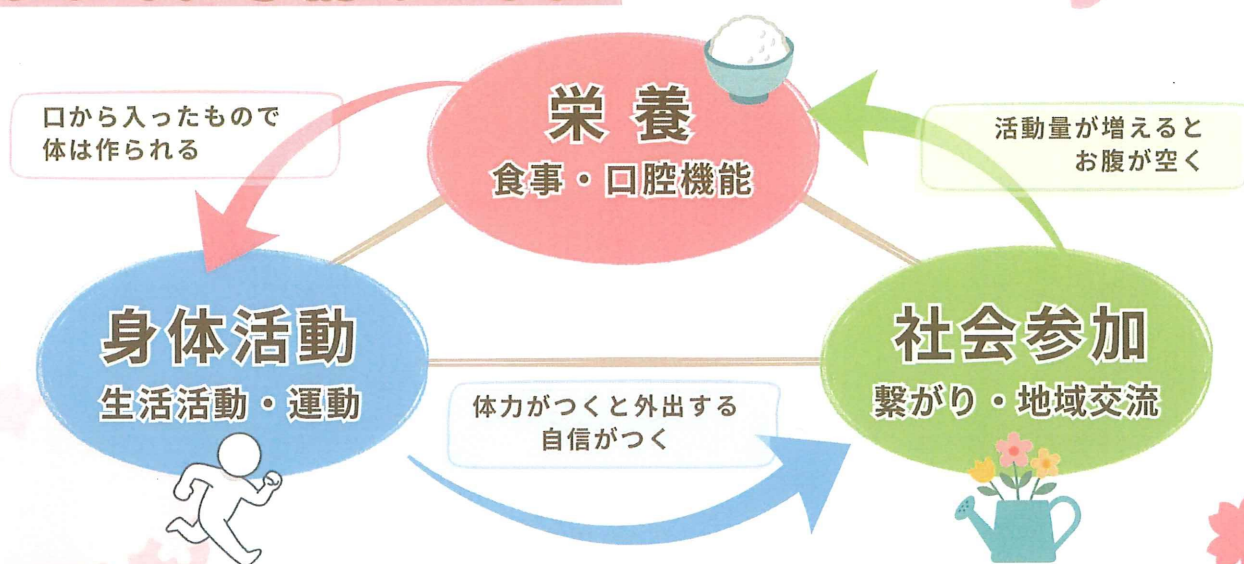
茨城県つくば市栗原2470番地

高齢者支援センターさくら内（旧桜老人福祉センター）

TEL: 029-829-6102

FAX: 029-829-6103 MAIL: info.sakurah@seihoukai-group.jp

フレイル予防の3本柱



第1回

9月24日(木) 10:00~12:00

「フレイル予防の話」

人生100年時代 自分の人生は自分で選ぶ！創る！
※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

第2回

10月22日(木) 10:00~12:00

「運動の話」

フレイルにならないで健康寿命をのばせるように
自分らしく豊かな生活習慣を作りましょう



第3回

11月26日(木) 10:00~12:00

「認知症予防の話」

今日から始める認知症予防！
MCI(軽度認知障害)を知り生活習慣で未来を変える



※障がいのある方で配慮が必要な方はお申し出ください。

ご不明な点がございましたら
お気軽にお電話ください。