

フレイルサポート教室

生き生きした老後を過ごすためには、フレイル(=虚弱)予防が大切です

**参加
無料**

様々な分野の専門講師が、あなたの健康をサポートします！
講話と実践で楽しく学びましょう。

対象

65歳以上の市民の方

定員

各回先着30名程度 ※定員になり次第〆切

申し込み方法

申し込み先に直接電話で



地区	実施日	時間	場所	内容	申し込み期間	申し込み先
筑波地区	① 6/6(金)	午前10時から12時	市民ホールつくばね 2階会議室 (北条5060番地)	①運動の話+体力測定 ②運動の話+健康体操 ③認知症の話 ④口腔ケアの話 ⑤在宅医療と介護の話	5月12日(月) から	筑波 地域包括支援センター 029 (828) 5806
	② 6/13(金)					
	③ 6/20(金)					
	④ 6/27(金)					
	⑤ 7/4(金)					
大穂地区	① 10/2(木)	午前10時から12時	大穂交流センター 2階研修室 (筑穂1丁目10-4)	①認知症の話 ②運動の話	9月8日(月) から	大穂豊里 地域包括支援センター 029 (869) 9527
	② 11/13(木)					
豊里地区	① 6/5(木)	午後1時30分 から3時30分	豊里交流センター 2階研修室 (高野1197-20)	①認知症の話 ②運動の話	5月12日(月) から	大穂豊里 地域包括支援センター 029 (869) 9527
	② 7/3(木)					
桜地区	① 8/21(木)	午後1時30分 から3時30分	広岡交流センター 2階会議室 (下広岡410-167)	①フレイルの話 ②運動の話 ③口腔ケアの話	8月7日(木) から	小規模多機能型居宅介護 楓(かえで) 029 (875) 4571
	② 10/16(木)					
	③ 12/18(木)					
谷田部東地区	令和8年	午前10時30分 から12時30分	イオンホール ※イオンモールつくば内 (稲岡66-1)	①口腔ケアの話 ②運動の話 ③介護の話	1月9日(金) から	谷田部東 地域包括支援センター 029(897)3231
	① 1/30(金)					
	② 2/13(金)					
	③ 2/27(金)					
谷田部西地区	① 5/20(火)	午前10時から12時	①②みどりのプール 大会議室 (みどりの南14-1) ③④島名交流センター 2階会議室 (島名784-30)	①フレイルの話+体組成測定 ②運動の話 ③栄養の話 ④測定会(体組成・ 血管年齢・脳年齢)	5月12日(月) から	谷田部西 地域包括支援センター 029(893)3170
	② 7/22(火)					
	③ 10/14(火)					
	④ 11/11(火)					
荃崎地区	① 6/17(火)	午前10時から12時	荃崎農村高齢者 交流センター (老人福祉センター隣) 作業室 (下岩崎2068)	①フレイルの話 ②運動の話 ③口腔ケアの話 ④栄養の話	6月9日(月) から	荃崎 地域包括支援センター 029(886)9500
	② 7/1(火)					
	③ 7/15(火)					
	④ 7/29(火)					

つくば市地域包括支援課 ☎029-883-1111(代表)

障害のある方で配慮が必要な場合はお申し出ください。