

フレイルサポート教室

参加
無料

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

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	申込み期間	申し込み先
筑波地区	① 6月12日(金) ② 6月19日(金) ③ 6月26日(金) ④ 7月3日(金) ⑤ 7月10日(金)	10時～12時	市民ホールつくばね 2階会議室 (北条5060番地)	①フレイル予防の話 ②認知症予防の話 +脳トレ ③運動の話+健康体操 ④口腔ケアの話 ⑤栄養の話+測定会	5月11日(月) から	筑波 地域包括支援センター ☎029-828-5806
大穂地区	① 9月17日(木) ② 10月15日(木) ③ 11月19日(木) ④ 12月17日(木) ⑤ 1月21日(木)	13時30分～ 15時30分	①③④⑤大穂交流センター 2階研修室 (筑穂1丁目10-4) ②吉沼交流センター 1階多目的室 (吉沼790)	①フレイル予防の話 ②フレイル予防の話 ③運動の話+実践 ④認知症予防の話 ⑤栄養の話	9月7日(月) から	大穂 地域包括支援センター ☎029-869-9527
豊里地区	① 11月10日(火) ② 11月24日(火) ③ 12月8日(火)	13時30分～ 15時30分	豊里交流センター 2階研修室 (高野1197-20)	①運動の話 ②栄養の話 ③口腔ケアの話	10月5日(月) から	豊里 地域包括支援センター ☎029-886-6147
桜地区	① 9月24日(木) ② 10月22日(木) ③ 11月26日(木)	10時～12時	広岡交流センター 1階ホール (下広岡410-167)	①フレイル予防の話 ②運動の話 ③認知症予防の話	9月7日(月) から	桜 地域包括支援センター ☎029-829-6102
谷田部東地区	令和9年 ① 1月29日(金) ② 2月12日(金) ③ 2月26日(金)	10時30分～ 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	令和9年 1月12日(火) から	谷田部東 地域包括支援センター ☎029-897-3231
谷田部西地区	① 5月26日(火) ② 6月9日(火) ③ 6月23日(火) ④ 7月7日(火)	10時～12時	みどりのプール 大会議室 (みどりの南14-1)	①フレイル予防の話 ②運動の話 ③口腔ケアの話 ④認知症予防の話	5月11日(月) から	谷田部西 地域包括支援センター ☎029-893-3170
荃崎地区	① 10月6日(火) ② 10月13日(火) ③ 10月20日(火) ④ 10月27日(火)	10時～12時	荃崎農村高齢者 交流センター (高齢者支援センター隣) 作業室 (下岩崎2068)	①運動の話 ②栄養の話 ③口腔ケアの話 ④認知症予防の話	9月14日(月) から	荃崎 地域包括支援センター ☎029-886-9500

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。