

つくば市にお住まいの方へ

# 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)を予防することが大切。専門の講師が、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歳以上の市民で、かつ、
- ・要支援1.2の認定をお持ちで介護保険サービスを利用されていない方やそのご家族

## 定員

先着20名程度 ※定員になり次第〆切

## 参加費

無料



## 実施日

## 場所

## 内容

## 申込み時期

地区/時間

午前10時～12時 (受付:9時45分～)

筑波  
地区

4/27(木)  
5/11(木)  
5/25(木)

筑波交流センター  
2階多目的室  
(北条5060番地)

大穂豊里  
地区

6/28(水)  
7/12(水)  
7/26(水)

大穂交流センター  
2階研修室  
(筑穂1丁目10-4)

谷田部東  
地区

9/28(木)  
10/12(木)  
10/26(木)

松代交流センター  
1階会議室  
(松代4丁目16-3)

荃崎  
地区

11/14(火)  
11/28(火)  
12/12(火)

荃崎老人福祉センター隣  
作業室  
(下岩崎2068)

1回目:低栄養を予防しよう  
2回目:身体の衰えは、お口から  
3回目:運動で体力維持

4月3日(月)  
から

6月1日(木)  
から

9月1日(金)  
から

10月2日(月)  
から

問合せ・申込み先

つくば市地域包括支援課 ☎029-883-1111  
(土・日・祝を除く午前8時30分から午後5時15分まで)