

今日からできるフレイル予防

介護予防 健康長寿講座

のご案内

.....\こんなお悩みありませんか？/.....

- ✓「フレイル」という言葉をよく聞くけどどうしたらよいのかしら？
- ✓飲み込みづらくなってきたけどどうしたらいいかしら？
- ✓握力・歩行速度を測定してみたい！



講座は**無料**です。
モンチャレ対象事業
です。



理学療法士や管理栄養士などの
専門職が介護予防に役立つ**運動方法**、
健康長寿につながる**毎日の食事**の
ポイントについてお話しします。

日 時 : 1回目 令和8年11月28日 14:00～15:00
2回目 令和9年2月6日 14:00～15:00

会 場 : 葛飾ロイヤルケアセンター会議室（堀切2-66-17）

対 象 者 : おおむね65歳以上かつ2回とも参加できる方

受付開始日時 : 令和8年10月27日 9:00から

担当・申込み先 : 高齢者総合相談センター堀切 ☎03-3697-7815

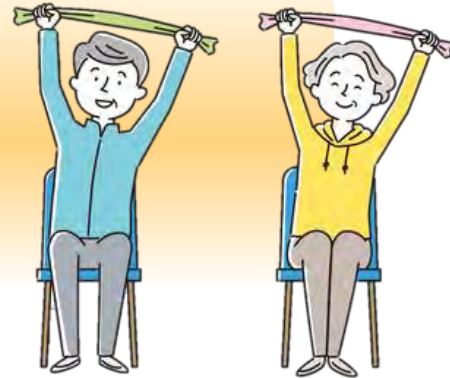
講座内容 モデル

1回目：今こそフレイル予防！ 運動編

講師：理学療法士、作業療法士等

★介護予防に効果的な運動方法のご案内

★体力測定（握力・歩行速度）



おおむね3か月後…

2回目：続けるフレイル予防！ 栄養編

講師：管理栄養士

★毎日の食事で気を付けるポイントのご案内

★握力測定



参加された方には
「介護予防・健康長寿手帳」
をプレゼント！



※イメージです。

問い合わせ先



高齢者総合相談センター堀切

☎03-3697-7815