

参加者
募集

「健康寿命 ささえ愛講座」のご案内

～フレイル予防講座～



この講座は、“からだ”や“こころ”の機能(はたらき)の維持と低下を防ぎ、**健康寿命を延ばすために大切なこと**を学んでいただき、いつまでも“健康”で“元気”に住み慣れた地域で暮らし続けていただくことを目的に開催いたします。

フレイルってなあに？

加齢とともに“からだ”や“こころ”の働きが低下した状態のことで、健康から要介護に移行する中間の状態のことをいいます。

できるだけ長く自立した生活を続けるためにはフレイル予防が大切です。

講座情報

〈対象者〉

65歳以上の市民

〈定員〉

15名

※申込み〆切り: 8月10日(木)

〈日時〉

1日目 8月24日 10時～11時20分

2日目 8月31日 10時～11時35分

〈場所〉

砂川市南地区コミュニティセンター

砂川市東5条南11丁目3番5号

〈持ち物など〉

タオル・飲み物(水分補給用)・動きやすい服装
上履き(運動靴)

〈内容〉

1日目:フレイル(介護)予防の大切さについて学びます。

2日目:介護予防運動の体験とお口の健康(健口)の大切さについて学ぶほか、介護予防運動などを行っている集いの場を紹介します。

お申込み
お問合せ先

砂川市社会福祉協議会

電話 ; 52-2588 / F A X ; 55-2232

メールアドレス ; suna-y.f@juno.ocn.ne.jp

