



あしたかフレイル予防教室 フレイルチェックのご案内



あしたか地区では1年を通して地域の皆様のフレイル予防活動に取り組んでおります。愛鷹地域のリハビリ専門職から、無理なくできる運動を学び、一緒に行なう「フレイル予防教室」と、ご自身の健康状態、フレイルの状態を定期的に分ることが出来る「フレイルチェック」を合わせてご参加いただくことをおすすめします。どうぞお気軽にご参加ください！

会場：愛鷹地区センター大会議室

令和8年度 下半期 日程	講 師	日にち	時 間
9月フレイル予防教室	椎路の里リハビリ ステーション	9月30日(水)	14:00~15:00
10月フレイル予防教室	訪問看護 ステーション椎路	10月28日(水)	13:30~14:30
★フレイルチェック	フレイルサポーター あしたか包括	11月13日(金)	9:30~11:15
★フレイルチェック	フレイルサポーター あしたか包括	12月2日(水)	9:30~11:15

※開催時間をご確認の上お越しください。

フレイルとは…要介護と健康の間の状態です。日常の取り組みによって改善したり、健康に近づくことができます。



- ・水分摂取の飲み物
- ・汗拭きタオルなど
- ・わかがえるカード(お持ちの方)
- ★動きやすい服装で
ご参加ください。



☆フレイル予防教室は予約不要です。

★フレイルチェックは、下記へ
ご予約をお願いします。
11月、12月は同じ内容です。

あしたか地域包括支援センター ☎ (055) 967-2988