令和8年度　フレイル予防講座

足腰を鍛えて、お口も元気に！
まるごと健康アップ講座

いつまでも「やりたい！」を
叶える元気のコツを伝授します

令和8年
12月9日(水)
13:30～15:30
受付 13:00～

無料
要予約
参加者募集

フレイルとは、身体の機能が衰えたり、物忘れや閉じこもりが進むなど、加齢に伴い、心身の活力が低下し、要介護に至る手前の状態のことをいいます。
今日も明日も、毎日元気に！
楽しく学んで、元気なからだを目指しませんか？

フレイルチェック
＼13:30～13:45／
15項目の質問表で
チェックします

＋

運動編
＼13:45～14:30／
講師：金子兄太作業療法士
（松浦中央病院）
フレイル予防の運動をみんな一緒に実践します

＋

お口の健康編
＼14:35～15:20／
講師：●●●●歯科衛生士
フレイル予防に重要な、
「お口の健康」について
お話します。

対象	フレイル予防に興味のある方 どなたでもご参加いただけます
定員	30名
場所	鷹島公民館
服装	動きやすい服装

お申込み・お問合せ

鷹島支所
☎0955-48-3111

松浦市長寿介護課
☎ 0956-72-1111（内線275）