



楽しく
学べる

フレイル予防講座

元気なうちから始めよう！

フレイル予防に必要な4つのポイント

「運動」「口腔ケア」「栄養」「社会参加」の4つすべてを
実践すると要介護認定を受けるリスクが43%減！

さあ、いつまでも元気で！

健康長寿を目指しましょう！



日程	内容	講師
令和8年 1/16(金) 10:00-11:30	フレイル予防のための体操講座 姿勢と栄養について 	くら整体院 鍼灸師、食育アドバイザー 倉石 恭平氏
令和8年 1/27(火) 10:00-11:30	けんこう お口の健口について 	歯科衛生士 平沢 むつ子氏

★場所 京急メモリアル 金沢文庫斎場

(京急キッズランド金沢文庫保育園となり)

★持ち物 タオル、飲み物、筆記用具

★定員 30名(お申込み受付順)

裏面に地図
あります！

※ 体調の優れない方は参加をお控えください。

参加費無料

お申込み・お問い合わせ先

横浜市泥亀地域ケアプラザ 地域包括支援センター

TEL: 045-782-2940 (担当:内田・井関)



京急メモリアル 金沢文庫斎場 にて行います。

(金沢区谷津町384)

会場、お間違えのないようよろしくお願いします！

皆さまのご参加をお待ちしております。