



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！

**参加費無料**

※ 体調の優れない方は参加をお控えください。

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。**