



フレイル予防講座

元気なうちから始めよう！ 無理なく続ける介護予防

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
5/28(水) 10:00-11:30	 体操と栄養 	くら整体院 鍼灸師、食育アドバイザー 倉石 恭平氏
6/11(水) 10:00-11:30	「口腔ケア」で オーラルフレイル予防 	クリエイト 薬剤師 金沢柴町店 前田 早智子氏 六浦中学校入口店 山口 紗璃氏 六浦中学校入口店 齋藤 茂仁氏

★場 所 いきいきセンター金沢2階
多目的研修室

★持ち物 タオル、飲み物、筆記用具

★定 員 20名(お申込み受付順)

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)

※ 体調の優れない方は参加をお控えください。