

自分でつくる

令和7年度 土浦市高齢福祉課

フレイル予防講座

in 一中地区公民館



「最近体力が落ちたかも…」そんな方へ。

運動・食事・社会とのつながりを見直して虚弱化（フレイル）予防に取り組んでみませんか。

内容

フレイル予防に関する講義、運動、グループワーク等を実施します

場所

一中地区公民館 3階集会室

日程

	日程	講義内容
第1回	令和7年9月10日(水)	フレイルと予防のポイント
第2回	9月17日(水)	これからの歩みを考える(人生会議)
第3回	9月24日(水)	低栄養と予防のポイント
第4回	10月8日(水)	オーラルフレイルと予防のポイント
第5回	10月22日(水)	閉じこもり予防、これまでのまとめ

時間

時間	内容
13:30~14:00 (第1回のみ13:20~受付)	受付・血圧測定
14:00~15:30	講義+グループワーク+運動
15:30~15:40	質疑応答・次回のご案内

対象

市内在住の65歳以上の方で心身機能低下の不安がある方

定員

20名【先着順】定員になり次第申込終了

参加費

無料

申込方法

電話で高齢福祉課へ 029(826)1111



運動



食事



社会参加

お問い合わせ：土浦市高齢福祉課 地域支援係
TEL:029(826)1111(内線 2500)