

自分でつくる

フレイル予防講座

in 都和公民館

「最近体力が落ちたかも…」そんな方へ。



もしかしたら、それは**フレイル（虚弱化）**かもしれません。

フレイルとは、年をとって、体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態を指します。

フレイル予防の 3 本柱である運動・食事・社会とのつながりを見直してフレイル予防に取り組んでみませんか。

内容

フレイル（虚弱化）予防に関する講義、運動、グループワーク等

場所

都和公民館 1 階集会室

日程

	日程	講義内容
第1回	令和 7 年 12 月 24 日（水）	フレイルと予防のポイント
第2回	令和 8 年 1 月 7 日（水）	これからの歩みを考える（人生会議）
第3回	1 月 21 日（水）	オーラルフレイルと予防のポイント
第4回	2 月 4 日（水）	低栄養予防と予防のポイント
第5回	2 月 25 日（水）	閉じこもり予防、これまでのまとめ

時間

14:00～15:40
（13:30～受付、第 1 回のみ 13:20～受付）

対象

市内在住の 65 歳以上の方で
体や心の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

右記の二次元コードか電話にて高齢福祉課へ

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）



申込フォーム