

参加
無料

自分でつくる

フレイル

予防講座

フレイルとは、お年を重ねて、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。

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

2026年

7月 10日 24日 31日

9月 11日 18日 全5日 **金曜日**



初回のみ 14:00～15:40
2回目以降 13:40～15:40
(受付13:20～)

プログラム内容

- 1 講話(フレイル・オーラルフレイル
低栄養予防、人生会議)
- 2 グループワーク
- 3 運動
- 4 個別面談

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物・タオル

場所

新治地区公民館
2階研修室2・3

対象者

市内在住
65歳以上で
心身機能低下の
不安がある方

定員

12名
要申込/先着順

お申込み

お電話か右記の二次元コードを読み込んでお申込みください。

土浦市高齢福祉課地域支援係

申込開始日

2026年6月8日から



029-826-1111 内線2500

