

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 9月 29日
10月 6日 13日
11月 10日
12月 1日



全5日 火曜日

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

場
所

神立地区コミュニティセンター
1階集会室

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

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

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

☎ 029-826-1111 内線2500

