令和8年度フレイル予防啓発講座事業

自分でつくる

フレイル予防講座

参加無料



土浦ピアタウン　土浦市保健センター

お申込み・お問合せ

土浦市高齢福祉課
地域支援係

TEL 029-826-1111
内線2500

WEBからのお申し込みは
下記の二次元コードから↓

フレイルとは、お年を重ねて体や心の働き、社会とのつながりが弱くなった状態です。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。

対象

市内在住の65歳以上で
心身機能に不安がある方

定員各会場12名（要申込/先着順）

内容

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

持ち物

・動きやすい服装
・飲み物・タオルなど

土浦ピアタウン会場

令和8年
令和9年
12/16,23
1/6,13,27

全て水曜日

土浦市保健センター会場

令和8年
令和9年
12/11,25
1/15
2/19,26

全て金曜日

時間

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

全5日