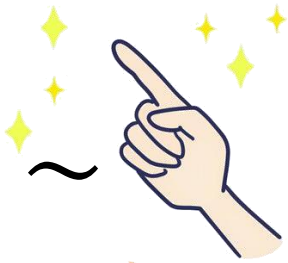
＼元気なうちから介護予防教室／

～100歳まで元気でいたい人 この指とまれ～



専門の先生から、フレイル※1予防のお話と、
お家でできる手軽な運動や頭の体操などを学びます。

※1「フレイル」とは、加齢により体力と気力が低下し、体と心の働きが弱まっている状態のこと

第１部

医師の講話

講師
のぞみの丘ホスピタル　森藤医師

第２部

理学療法士指導による運動

講師
のぞみの丘ホスピタル
中津理学療法士・小林看護師

第３部

通いの場の紹介

- 自主サークル
- 介護予防教室
- サロン

開催日　6月25日㈬　午後1時30分～3時

会　場　生涯学習センター201

対　象　市内在住の６５歳以上の方
※先着25名

参加料　無料

その他　水分持参
動ける服装でお越しください

申込方法

下記いずれかの方法にてお申し込みください
【6月2日より受付開始】

1. Logoフォーム ➤（QRｺｰﾄﾞ）
2. 電話での申し込み
   美濃加茂市高齢福祉課地域包括ケア推進係
   0574-25-2111［内線 502］

主催｜美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係