

# シニアのための運動教室

## ～フレイル予防について学ぼう！～

栄養や口腔などの講話と運動実技で、フレイル予防の基礎知識や予防のポイントを学びます。生活に学んだ知識を取り入れて、いきいきとした毎日を送いませんか？

**対象者** 中央区にお住まいの65歳以上(令和8年3月末時点)で、運動ができる方

※介護保険サービスを利用していない方

※全回参加できる方

※運動を行うため安全上、問診の内容によっては参加できない場合があります。

**定員** 15名

※申込み多数の場合は**抽選**となります。

※申込みは**1人1コースのみ**です。

**場合** あいれふ5階 (中央区舞鶴2-5-1)

**申込** 電話またはFAX (受付時に簡単な問診があります)

コース名	1期	2期	3期	4期
時間・曜日	10:00～12:00 水曜日	10:00～12:00 木曜日	13:30～15:30 月曜日	10:00～12:00 木曜日
場所	あいれふ5階 保健指導室	あいれふ5階 健診・検診フロア	あいれふ5階 健診・検診フロア	あいれふ5階 健診・検診フロア
1回目	5月28日	6月12日	9月29日	10月23日
2回目	6月4日	6月19日	10月6日	11月13日
3回目	7月2日	6月26日	10月20日	11月27日
4回目	7月9日	7月3日	11月10日	12月11日
申込締切 (市政だより 掲載後受付)	4月23日 (4/15号)	5月15日 (5/1号)	8月25日 (8/15号)	9月26日 (9/15号)



### 申込・問合せ先

中央区保健福祉センター 地域保健福祉課 地域保健福祉係  
TEL : 092-718-1111 FAX : 092-734-1690