

令和6年

# 元気シニアの運動教室

～フレイルを予防しよう!～

★ 事前のお申し込みが必要です。  
早良区にお住いの65歳以上の方で  
介護予防サービスを利用していない方が対象。



全回出席可能な方、過去に受講したことがない方を優先とさせていただきます。

	1期目	2期目	3期目	4期目
会場	ももち体育館 柔道場	次郎丸会館	早良保健所 講堂	田隈 人権のまちづくり館
時間	受付 9:30 10:00～12:00	受付 9:30 10:00～12:00	受付 9:30 10:00～12:00	受付 13:00 13:30～15:30
定員 (応募多数の場合は抽選)	20名	15名	20名	20名
① 講話「フレイル予防について」 フレイル予防の運動など	5/8(水)	6/14(金)	9/12(木)	11/5(火)
② 講話「フレイル予防の栄養」 フレイル予防の運動など	5/22(水)	6/28(金)	9/26(木)	11/19(火)
③ 講話「オーラルフレイル予防」 フレイル予防の運動など	6/12(水)	7/12(金)	10/10(木)	12/3(火)
④ 社会的フレイル予防 生活習慣病予防について グループ活動に向けて	6/26(水)	7/26(金)	10/24(木)	12/17(火)
市政だより	4月1日号	5月1日号	8月1日号	10月1日号
申込期間	4/1～4/15 電話・FAX (9時～17時)	5/1～5/15 電話・FAX (9時～17時)	8/1～8/15 電話・FAX (9時～17時)	10/1～10/15 電話・FAX (9時～17時)

※フレイルとは、病気や老化によって心身の活力が低下して要介護になりやすい状態のことです。  
日常で誰もが出来る小さな積み重ねがフレイル予防につながります。  
この講座で、気軽に仲間と健康づくりを始めてみませんか。

お申込み・お問い合わせ先

早良区地域保健福祉センター 地域保健福祉課

TEL: 092-833-4363

Fax: 092-833-4349



※日時・会場・内容・申込みなどの詳細は裏面を参照ください。

### 1期【ももち体育館】

早良区百道2-3-15



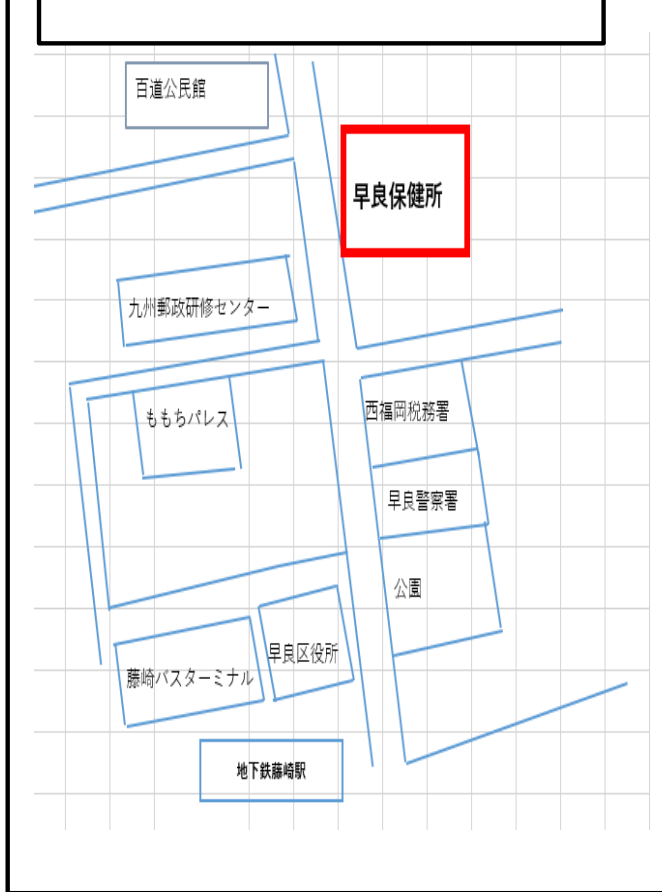
### 2期【次郎丸会館】

早良区次郎丸5丁目4-42 (埴安神社の敷地内)



### 3期【早良保健所】

早良区百道1-18-18



### 4期【田隈人権のまちづくり館】

早良区野芥2-26-13

