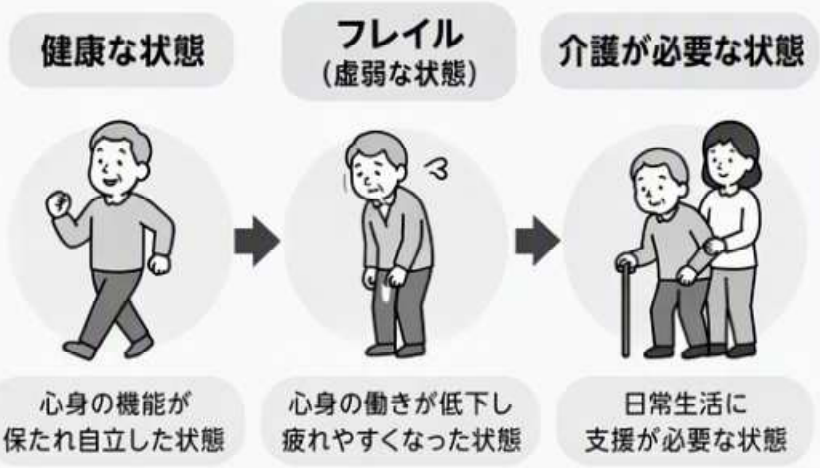
まだまだ現役！フレイル予防大作戦

フレイルとは？

フレイルとは、加齢により心身の働きが低下し、健康な状態と介護が必要な状態の中間にある状態のことです。

フレイルは早めに気づき、食事や運動などの生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることが期待できます。



講座内容

簡単なチェックのあとに、フレイル予防の食生活について学び、運動の実践を体験します。

① フレイルチェック

ご自身の現在の状態を簡単に確認します。



② 食生活のお話

フレイル予防に大切な栄養や食事のポイントについて学びます。



③ 運動の実践

ご自宅でも続けられる運動を体験します。



講座概要

日時
2027年1月19日（火）
10:00～12:00
（受付開始 9:45）

場所
中原区役所
501会議室

対象
中原区内在住の
65歳以上の方

定員
40名
（先着順）

参加費
無料

お申込み

申込期間
2026年12月15日（火）
～2027年1月8日（金）

電話番号
中原区役所地域支援課
044-744-3261
FAX 044-744-3196
受付時間：平日 9:00～17:00

先着順のため、
お早めに
お申し込みください。

※定員になり次第、
受付を終了します。

主催：中原区役所地域支援課