

くらしを見直すフレイルチェック!

食べて動いて認知症予防

「フレイル」とは、加齢によって心身の機能が低下し、健康な状態と要介護状態の中間にある状態のことで、早めに気づいて対策すると健康な状態に戻れる可能性があります。

脚力、握力が
落ちていませんか?



改善が可能な老化のサインを
チェックして、認知症予防や介
護予防のために、食事や生活・
運動習慣を見直しましょう!



バランスの良い食を
摂っていますか?

10月6日(火)
午後2時~3時30分

講師 社会医療法人社団 愛有会
さんあい介護医療院
作業療法士
言語聴覚士
管理栄養士

会場 生涯学習センター川口分館 第2・3学習室(川口やまゆり館2階)
対象 60才以上の方
定員 20名 (応募者多数の場合は市民優先で抽選、定員に満たない場合は
費用 **無料** 申込期限の翌日以降先着順)

申込方法 往復はがき、またはEメールでお申し込みください。

講座名「フレイルチェック」と ①住所、②氏名(ふりがな付き)、③年代、
④電話番号、⑤往復はがきは返信面のあて名を書いて生涯学習センター
川口分館へお送りください。

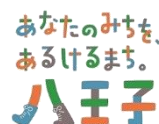
▼メール申込は
こちらから



申込期限 9月8日(火)【必着】 抽選結果は申込期限後、おおよそ10日前後で送付します。

【問合せ・申込先】

八王子市教育委員会 生涯学習センター川口分館
〒193-0801 八王子市川口町 3838
電話 042-654-8450 FAX 042-654-8452
Eメール kouza-kawaguchi@city.hachioji.tokyo.jp



【八王子市の生涯学習講座・イベント情報】

Facebook



X(旧Twitter)

