

～ウェルビーイングな生活のために～

みんなで楽しく!!

フレイル予防活動

フレイル教室

みよし

フレイル予防に大切な3つのポイントについて学べる!

1

運動



2

栄養・口腔



3

社会参加



要申込

参加無料

対象

65歳以上の住民

時間

14:00~15:30

持ち物

飲み物、動きやすい服装

問合せ・申込

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

TEL:049-258-0019 FAX:049-274-1051

※FAXの場合は①講座名・②氏名・③生年月日・④住所・⑤電話番号を記載

詳細は
裏面へ



日程	会場	電子申請※2※3	定員	内容
R8年 4月28日(火)	藤久保5区 第3集会所		20名	<p>正しく知ろう！身体活動 身体活動＝運動だけではない？ 今の生活に+10！ 活動量の増やし方</p> <p>たんぱく質の 効果的なとり方とは？ 管理栄養士直伝！ たんぱく質のとり方の秘訣 レシピプレゼント</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <p>参加者の皆さんと 楽しく体を動かし ながら学びます</p>  </div> <p>お口の恋人 (株)ロッテ LOTTE 講師による お口の健康を保つ秘訣！</p> <ul style="list-style-type: none"> ● オーラルフレイルってなに？ 噛むことの重要性を知ろう ● 色変わりガムで、 今の噛む力を確認しよう！ <p>転ばないための身体づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 転倒予防に重要な筋肉とは ● 自宅でできる簡単な トレーニングをやってみよう <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>参加者には… お土産プレゼント</p>  </div>
5月15日(金)	藤久保4区 第2集会所		10名程度	
6月 1日(月)	藤久保2区集会所		20名	
6月25日(木)	藤久保3区 第2集会所			
8月21日(金)	三芳町総合体育館 研修室		30名	
9月 2日(水)	藤久保1区 第2集会所		20名	
9月16日(水)	未来創造拠点施設 ルミナみよし		30名	
10月27日(火)	藤久保5区 第3集会所		20名	
11月27日(金) ※1	藤久保4区 第2集会所		10名程度	
12月 7日(月)	藤久保2区集会所		20名	
12月24日(木)	藤久保3区 第2集会所			
R9年 2月19日(金)	三芳町総合体育館 研修室		30名	
2月24日(水)	未来創造拠点施設 ルミナみよし			
3月24日(水)	藤久保1区 第2集会所		20名	

※1 日程が変更になる可能性があります。詳しくは広報をご参照ください。

※2 電子申請の2次元コードを読み込む際は、読み込み間違い防止のため、上下の2次元コードを隠して読み込みください。

※3 申し込み締め切りは、各開催日の2日前まで(土日祝を除く)となります。

● 4月～9月、10月～3月の教室は、それぞれ同じ講座内容になります。

お申込み

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

049-258-0019 FAX 049-274-1051

電話、FAX、電子申請で、①講座名②氏名③生年月日④住所⑤電話番号を記入

