

元気なうちから！

参加費無料

# 65歳からの健康づくり講座

～知っていますか？フレイル～

## 対象者

- ・高松市在住で  
2回とも参加できる  
65歳以上の方

フレイルチェック  
も実施します



## フレイルとは

筋力や心身の活力が低下し、  
健康障害を起こしやすい状態です。

フレイル・生活習慣病予防に効果的  
な食事やお口の健康、運動について  
一緒に学びましょう。



**6月1日（月）午前9時から申込受付開始！**

## 瓦町FLAG8階 大会議室 (定員 30名)

- ①6月24日（水）食とお口の健康
  - ②7月 1日（水）筋力アップ体操
- ①②いずれも 13時30分～15時00分

## 香南コミュニティセンター ホール（定員 25名）

- ①6月26日（金）食とお口の健康
  - ②7月 3日（金）筋力アップ体操
- ①②いずれも 13時30分～15時00分

◆事前申し込み（先着順）となります。

◆申込方法は電話もしくはインターネットのいずれかになります。

お問  
合せ

高松市健康福祉局 長寿福祉部 長寿福祉課 介護予防係  
住所：高松市番町一丁目8番15号 高松市役所2階 22番窓口

☎ 087-839-2346  
(平日8:30～17:00)

インターネット

高松市 長寿福祉課 介護予防教室



申込フォームはこちらから →

