

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～

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。

★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

会場	実施日	内容	時間	定員	申込受付
瓦町FLAG 8階大会議室	①6月25日（水）	食とお口の健康	13：30～ 15：00	30名	6月2日（月） 午前9時から
	②7月2日（水）	筋力アップ体操			
国分寺 総合センター	①10月21日（火）	食とお口の健康	13：30～ 15：00	25名	10月1日（水） 午前9時から
	②10月28日（火）	筋力アップ体操			
牟礼 総合センター	①10月22日（水）	筋力アップ体操	10：00～ 11：30	30名	10月1日（水） 午前9時から
	②10月29日（水）	食とお口の健康			
山田 総合センター	①10月24日（金）	食とお口の健康	10：00～ 11：30	30名	10月1日（水） 午前9時から
	②10月31日（金）	筋力アップ体操			

◆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 ➡

