



瀬戸市介護予防普及啓発事業  
大人の充活！ワンコイントレーニング

高齢者総合福祉施設ウィローふたば ふたばデイサービス

## フレイル予防！運動・栄養・認知症予防教室 人生100年時代を楽しもう！

	日 時	教室	内 容
1	7月3日(木) 13:30~15:00	運動	転ばない体作り
		栄養	必要な栄養のお話
2	7月10日(木) 13:30~15:00	運動	骨折しない体作り
		栄養	食事のポイント
3	7月17日(木) 13:30~15:00	運動	高血圧予防トレーニング
		栄養	補助食品のお話
4	7月24日(木) 13:30~15:00	運動	免疫カアプトレーニング
		栄養	免疫色が高まる食事のお話
5	7月31日(木) 13:30~15:00	運動	コグニサイズで認知機能アップ
		栄養	低栄養と認知症のお話
6	8月7日(木) 13:30~15:00	運動	口腔機能向上トレーニング
		栄養	オーラルフレイルのお話

場所：高齢者総合福祉施設ウィローふたば  
(瀬戸市西山町1丁目46-18)

対象：瀬戸市在住の65歳以上の方  
全6回参加できる方

参加費：500円/回

募集期間：令和7年5月1日(木)~6月13日(金)

定員：12名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、水分、筆記用具、参加費(500円)

その他：お席は毎回自由席となります

水分はポカリスエットでよろしければご用意してあります。

### 問い合わせ先

高齢者総合福祉施設ウィローふたば

TEL：0561-87-4128

(平日10:00~17:00)

担当：脇本、大櫃



理学療法士

看護師

管理栄養士