



ふれ愛あなたと笑顔で



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
動いて！学んで！繋がって！

ふたばフレイル予防教室

人生 100 年！自分らしく暮らせる力を身に付けよう

ふたばフレイル予防教室では、理学療法士、看護師や管理栄養士等の専門職が心身機能等の維持向上を目的に、運動・栄養・口腔機能・認知機能の4つの側面から総合的なプログラムを実施します。

	日時	教室	内容・目的・効果等
第1回	9月3日(木) 13:30~15:00	体力測定	教室開始前の体力測定
		運動	ストレッチ・筋トレ
		機能訓練	転ばない体作り
第2回	9月10日(木) 14:00~15:00	運動	教室開始前の体力測定
		栄養	フレイルと栄養不足
第3回	9月17日(木) 14:00~15:00	運動	ストレッチ・筋トレ
		認知症予防	コグニサイズ①
第4回	9月24日(木) 14:00~15:00	運動	ストレッチ・筋トレ
		口腔	口腔機能について
第5回	10月1日(木) 14:00~15:00	運動	ストレッチ・筋トレ
		機能訓練	骨折しない体作り
第6回	10月8日(木) 14:00~15:00	運動	ストレッチ・筋トレ
		栄養	食生活をチェックしよう
第7回	10月15日(木) 14:00~15:00	運動	ストレッチ・筋トレ
		認知症予防	ゲームで脳トレ①
第8回	10月22日(木) 13:30~15:00	運動	ストレッチ・筋トレ
		口腔	口腔機能向上①
		体力測定	教室終了後の体力測定

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

参加費：500円

定員：15名(先着順)

※途中の回からのご参加もお待ちしております。

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



お問い合わせ先

ふたばデイサービスセンター(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、馬淵

