

大横保健福祉センター
高齢者あんしん相談センター大横 共催

介護予防講座



「いつまでも 自分らしい生活を」

体の機能が少しずつ衰えて要介護状態に近づいている状態をいう「フレイル」この予防についての講話や在宅で利用できるサービスの紹介、簡単な運動などをお伝えする講座です。

対象者 市内在住で50歳以上の方
日時 12月14日（月）午後1時30分～3時30分
会場 大横保健福祉センター4階（地図裏面）
定員 40名（**先着順**）

当日の内容

- ・ 保健師等による「フレイル予防講座」
- ・ 健康づくりサポーターによる「八王子けんこう体操」
- ・ 高齢者あんしん相談センター大横による「介護予防サービスの紹介」
- ・ 質疑応答
- ・ ご希望の方は個別相談

持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物
申込み 11月16日から電話で大横保健福祉センター（☎625-9200）まで
留意点 ご自宅で体温測定の上、マスク着用でご来場ください。
体調の悪い方は来場をお控えください。

