

それ、

# フレイル

かもしれません。

ペットボトルの  
フタが開けにくい。

友達の歩く速度に  
ついていけない。

最近、体重が  
減ってきた。

出かけるのが  
めんどろ。。



フレイルについて気になる方は、

## 『知れば納得！ フレイル予防教室』

へご参加ください。

申込 &  
問い合わせ

■ 日程は裏面を確認  
TEL:0465-81-5546

■ 健康課高齢介護班  
担当 荒井

# 令和5年度 フレイル対策事業

## 「知れば納得！フレイル予防教室」開催日程

○日時 令和5年 9月26日(火) 井ノ口公民館  
9月29日(金) 保健福祉センター  
各日程 9:30~11:30 (受付9:10~)

※いずれも同じ内容になります。どちらかの日程をお選びください。

○対象 町内在住の概ね65歳以上の方

○定員 10名(先着順)

○内容 ◎フレイルチェック

◎フレイル予防について

○持ち物 室内履き【公民館のみ】、

水分補給用の飲み物、(必要な方は眼鏡)



【お申し込み】 窓口、電話、email、ホームページ問合せフォームより

〈窓口〉 中井町健康課高齢介護班 荒井

〈電話〉 0465-81-5546

〈email〉 kenkou@town.nakai.kanagawa.jp

〈問合せフォーム〉 中井町ホームページ → 医療・健康・福祉 → 高齢福祉・介護 → 知れば納得！フレイル予防教室 → 問合せフォームへ



※email、問合せフォームよりお申し込みの方は、下記講座申込書の記載内容について、明記いただきますようお願いいたします。

### <キリトリ>

## 講座申込書

※電話申し込みの方は申込書の提出は不要です。

フリガナ	
氏名	
住所	中井町
電話番号	
参加希望日 (いずれかに○を)	9月26日(火) 井ノ口公民館 ● 9月29日(金) 保健福祉センター