

あたまとからだを元気にする

認知症とフレイル予防講座



「フレイル」という言葉を知っていますか？

「フレイル」とは^{きよじゃく}虚弱を意味する言葉で、【健康】と【介護】の中間にあたる状態です。
これからもいきいきと元気に過ごすための「認知症とフレイル予防」について管理栄養士・
歯科衛生士・保健師と一緒に学びませんか？

日 時：令和8年8月26日（水）

10：00から11：30まで

場 所：木更津市役所朝日庁舎 1階 会議室1-4

対 象：木更津市内在住のおおむね65歳以上の方

定 員：20人（定員に達し次第受付終了）

参加費：無料

内 容：管理栄養士・歯科衛生士による認知症とフレイル予防講座

保健師による「きさらづ筋力アップ体操」の紹介

申込方法：「氏名」・「住所」・「年齢」を電話・FAX・申込フォームのいずれかで申し込み

申込期間：令和8年8月3日（月）～8月20日（木）

申 込 先

木更津市役所 福祉部 高齢者福祉課

住所：木更津市朝日3-8-1

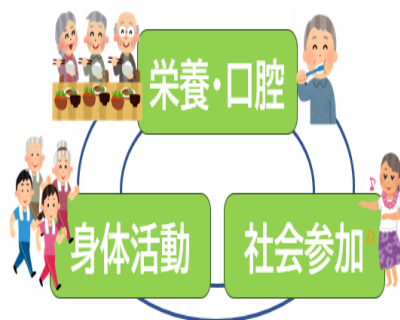
TEL：0438-23-2630

FAX：0438-25-1213

【申込フォーム】



【健康長寿に大切な3つの柱】



申込

「フレイル予防講座」

ふりがな
氏名

年齢

住所 〒