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



きさポン

「フレイル」という言葉を知っていますか？

「フレイル」とは虚弱（きょじゃく）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１１月３０日（月）
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１１月２日（月）～１１月２０日（金）

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】

申込

「フレイル予防講座」

ふりがな
氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　年齢＿＿＿＿

住所　〒

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿