

フレイル予防 ゆったり教室 参加者募集

高齢者の健康維持を目的とした教室です。年に1コース1会場のみご参加いただけます。

外出機会を
増やすきっかけとする

概ね月2-3回ペースで教室があります。

椅子に座った
体操を行う

皆さん椅子に座ってご参加いただけます。

体力低下の
予防方法を学ぶ

フレイル(虚弱)予防の教室となります。



対象となる方(3つの項目すべてに該当する方)

1. 市川市にお住まいの65歳以上の方
2. 介護保険の要介護の認定を受けていない方
3. 体力に関する質問に1つ以上該当する方

体力に関する質問

- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない

注意) 申込書にチェックがない場合は、受付できません。

教室回数 : 60分間×全6回

プログラム : 介護予防のための講話と体操

申し込み方法 : 別紙「申込書」でお申し込みください(郵送またはFAX)

コース	申込期間
6月コース	4月17日(土)～5月7日(金)(必着)
9月コース	7月3日(土)～7月23日(金)(必着)
12月コース	10月2日(土)～10月22日(金)(必着)

会場、申込番号は裏面を参照ください。

定員を超えるお申し込みがあった場合は、抽選となります。参加が決定した方にのみ教室開始前に参加通知を郵送いたします。(抽選にもれた方への通知は行いません)

「フレイル予防ゆったり教室」会場 開催予定日(全20会場)

※申込番号をご確認のうえ、お申し込みください。

会場名	地区 定員	曜日 開始時間	6月コース			9月コース			12月コース					
			※申込番号	日程			※申込番号	日程			※申込番号	日程		
国府台スポーツセンター	国府台	水	0001	6/2	6/9	6/16	0021	9/8	9/22	10/13	0041	12/8	12/15	12/22
	20名	13:30		6/23	6/30	7/7		10/27	11/10	11/24		1/12	1/19	1/26
稲越自治会館	稲越町	木	0002	6/3	6/10	6/24	0022	9/2	9/9	10/7	0042	12/2	12/9	1/13
	10名	14:30		7/1	7/8	7/29		10/14	11/4	11/11		1/27	2/3	2/10
曾谷公民館	曾谷	月	0003	6/7	6/14	6/21	0023	9/6	9/13	10/4	0043	12/6	12/13	1/17
	20名	10:30		7/5	7/12	7/19		10/18	11/1	11/8		1/24	2/7	2/14
大野公民館	南大野	月	0004	6/7	6/14	6/21	0024	9/6	9/13	10/4	0044	12/6	12/13	1/17
	12名	14:30		7/5	7/12	7/19		10/18	11/1	11/8		1/24	2/7	2/14
大野地域ふれあい館	大野町	火	0005	6/8	6/15	6/22	0025	9/14	9/21	10/12	0045	12/14	12/21	1/11
	8名	14:30		7/13	7/20	7/27		10/19	11/9	11/16		1/18	2/8	2/15
いきいきセンター宮久保	宮久保	月	0006	6/14	6/21	6/28	0026	9/13	9/27	10/11	0046	12/13	12/20	1/24
	9名	10:30		7/12	7/19	7/26		10/25	11/22	11/29		1/31	2/21	2/28
根本自治会館	市川	木	0007	6/10	6/17	6/24	0027	9/16	9/30	10/21	0047	12/16	12/23	1/20
	10名	10:30		7/8	7/15	7/29		10/28	11/18	11/25		1/27	2/17	2/24
宮田地域ふれあい館	新田	木	0008	6/3	6/10	6/17	0028	9/2	9/9	10/7	0048	12/2	12/9	1/13
	5名	10:00		7/1	7/8	7/15		10/14	11/4	11/11		1/20	2/3	2/10
いきいきセンター大洲	大洲	金	0009	6/11	6/18	6/25	0029	9/3	9/17	10/1	0049	12/3	12/17	1/21
	14名	10:00		7/2	7/9	7/16		10/15	11/5	11/19		1/28	2/4	2/25
稲荷木自治会館	稲荷木	金	0010	6/4	6/11	6/25	0030	9/10	9/24	10/8	0050	12/10	12/24	1/14
	7名	14:00		7/2	7/9	7/30		10/22	11/12	11/26		1/28	2/18	2/25
菅野公民館	菅野	金	0011	6/4	6/11	6/18	0031	9/3	9/10	10/1	0051	12/3	12/10	1/14
	8名	14:00		7/2	7/9	7/16		10/8	11/5	11/12		1/21	2/4	2/25
八幡地域ふれあい館	八幡	火	0012	6/1	6/15	6/29	0032	9/7	9/21	10/5	0052	12/7	12/21	1/11
	8名	10:00		7/6	7/13	7/20		10/19	11/2	11/16		1/18	2/1	2/15
本八幡地域ふれあい館	八幡	金	0013	6/4	6/18	6/25	0033	9/3	9/17	10/1	0053	12/3	12/17	1/14
	8名	10:00		7/2	7/16	7/30		10/15	11/5	11/19		1/21	2/4	2/18
鬼越・鬼高地域ふれあい館	鬼越	火	0014	6/1	6/8	6/22	0034	9/14	9/28	10/12	0054	12/14	12/21	1/11
	10名	10:00		7/6	7/13	7/27		10/26	11/9	11/30		1/25	2/8	2/22
いきいきセンター田尻	田尻	木	0015	6/3	6/10	6/24	0035	9/9	9/30	10/14	0055	12/9	12/23	1/13
	10名	10:30		7/1	7/8	7/29		10/28	11/11	11/25		1/27	2/10	2/24
二俣自治会館	二俣	金	0016	6/4	6/11	6/25	0036	9/10	9/24	10/8	0056	12/10	12/24	1/14
	5名	10:30		7/9	7/16	7/30		10/22	11/12	11/26		1/28	2/4	2/18
行徳地域ふれあい館	富浜	水	0017	6/9	6/16	6/30	0037	9/15	9/22	10/13	0057	12/8	12/15	1/12
	8名	13:30		7/14	7/21	7/28		10/20	11/10	11/17		1/19	2/9	2/16
香取地域ふれあい館	香取	火	0018	6/1	6/15	6/29	0038	9/7	9/21	10/5	0058	12/7	12/21	1/18
	9名	10:30		7/6	7/20	7/27		10/19	11/2	11/16		1/25	2/1	2/15
富美浜地域ふれあい館	欠真間	金	0019	6/18	6/25	7/2	0039	9/17	9/24	10/15	0059	12/17	12/24	1/21
	11名	13:30		7/9	7/16	7/30		10/22	11/19	11/26		1/28	2/18	2/25
いきいきセンター福栄	福栄	月	0020	6/14	6/21	6/28	0040	9/13	9/27	10/11	0060	12/13	12/20	1/17
	13名	10:30		7/12	7/19	7/26		10/18	11/15	11/29		1/31	2/14	2/21

※感染症拡大状況等により中止になる場合があります。

市川市 地域支えあい課 047-712-8519