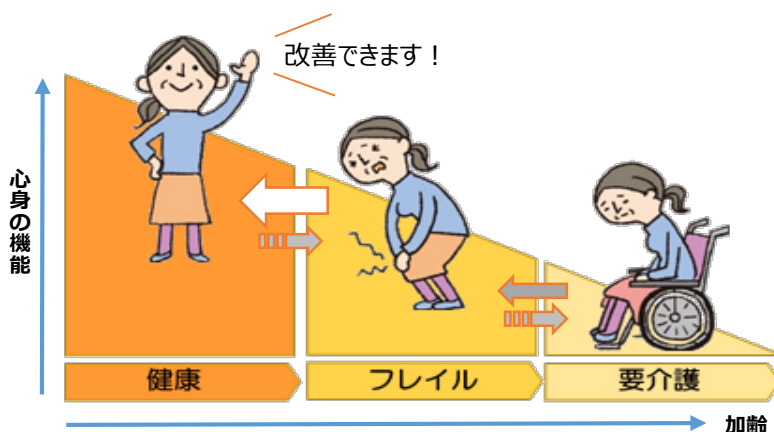


令和5年度

はつらつシニア 応援講座

＼今からできる介護予防のヒント、教えます！／

高齢期になり、心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。



フレイルの兆候に早く気づき、対処をすれば、進行を遅らせることや健康な状態に戻ることができます。

内容

- リハビリテーション専門職による
- フレイルチェック
 - フレイル予防のためのポイント
 - フレイル予防のための運動など

対象者

市川市内にお住まいの65歳以上の方

会場

市内各公民館 ※詳細は裏面をご覧ください

持ち物

筆記用具・水分・動きやすい服装

※会場により室内履き(踵があるもの)をご持参ください

申込み

裏面の申し込み開始日をご確認の上、右上の専用フォームよりお申し込みください。

※フォームからお申し込みができない方は、申込期間内に下記問合せ先にお電話ください。



専用申込フォーム

| | 日時 | 会場 | 住所 | 定員 | 申込開始日 |
|------|--------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----|--|
| 前期開催 | 5月16日(火) 13:30~15:00 | 市川駅南公民館 視聴覚室 | 大洲4-18-3 (市川市こども発達センター内) | 25名 | 4月17日(月)より 申込開始 ※定員となり次第、 終了 |
| | 5月24日(水) 13:30~15:00 | 本行徳公民館 会議室 ※室内履き | 本行徳12-8 | 15名 | |
| | 5月30日(火) 13:30~15:00 | 信篤公民館 視聴覚室 | 高谷1-8-1 | 20名 | |
| | 6月9日(金) 13:30~15:00 | 曾谷公民館 視聴覚室 ※室内履き | 曾谷6-25-5 | 25名 | |
| | 6月14日(水) 13:30~15:00 | 西部公民館 研修室 | 中国分2-13-8 | 20名 | |
| | 6月22日(木) 13:30~15:00 | 東部公民館 視聴覚室 | 本北方3-19-16 | 25名 | |
| | 6月28日(水) 13:30~15:00 | 柏井公民館 視聴覚室 ※2階 エレベーターなし | 柏井町2-844 | 20名 | |
| | 7月6日(木) 13:30~15:00 | 幸公民館 会議室 ※室内履き | 幸1-16-18 | 20名 | |
| 後期開催 | 11月10日(金) 13:30~15:00 | 菅野公民館 多目的ホール | 菅野3-24-2 | 20名 | 10月23日(月)より 申込開始 ※定員となり次第、 終了 |
| | 11月16日(木) 13:30~15:00 | 行徳公民館 多目的ホール | 末広1-1-31 | 25名 | |
| | 11月24日(金) 13:30~15:00 | 若宮公民館 会議室 ※室内履き ※2階 エレベーターなし | 若宮2-15-8 | 25名 | |
| | 11月28日(火) 13:30~15:00 | 市川公民館 視聴覚室 | 市川2-33-2 | 25名 | |
| | 12月8日(金) 13:30~15:00 | 鬼高公民館 大会議室 ※2階 エレベーターなし | 鬼高2-12-23 | 25名 | |
| | 12月14日(木) 13:30~15:00 | 大野公民館 多目的ホール | 南大野2-3-19 | 25名 | |
| | 12月19日(火) 13:30~15:00 | 南行徳公民館 視聴覚室 | 相之川1-3-7 | 25名 | |