

R6年度 介護予防講座

はつらつシニア応援講座

リハビリの専門職から転倒予防のための運動を学びましょう



(対象者) 市川市にお住いの

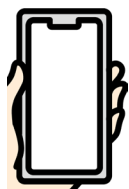
65歳以上の方(先着順)

(内容) **リハビリの専門職による**

- 健康チェック
- 転倒予防のための運動
- ワンポイントアドバイス

申込時に伺った質問に回答します

専用フォーム



※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

●問合せ先

市川市 福祉部 地域包括支援課
047 (712) 8519

申込み

申込開始日：裏面をご確認ください

方法：専用フォームよりお申し込みください

定員：各会場25名

会場

市内各公民館・地域共生センター

※詳細は裏面をご覧ください

持ち物

筆記用具・水分・

(会場により) 室内履きの運動靴

※動きやすい服装・靴でお越しく下さい



わっしょい



フレイル予防

※フレイルとは…

年齢を重ね心身の活力が低下した状態のことです。対策を行えば健康な状態に戻れる可能性があります。

運動



週に1回は運動しよう

栄養



たんぱく質を
3食入れよう

社会参加



週に1回以上家族や
知人と交流しよう

○開催時間(全ての会場) : 13:30~15:00

○定員(全ての会場) : 25名

※前期後期含めて、1人1回までのご参加となります。

	日程	会場	住所	申込開始日
前期開催	5月16日(木)	南行徳地域共生センター 地域交流ホール(2F) ※旧いきいきセンター南行徳	香取1-17-18	4月22日(月)より 申込開始 ※定員となり次第 終了
	5月22日(水)	本行徳公民館 会議室(2F) ※室内履き	本行徳12-8	
	5月30日(木)	信篤公民館 視聴覚室(2F)	高谷1-8-1	
	6月6日(木)	曾谷公民館 視聴覚室(3F) ※室内履き	曾谷6-25-5	
	6月13日(木)	西部公民館 研修室(1F)	中国分2-13-8	
	6月20日(木)	東部公民館 視聴覚室(2F)	本北方3-19-16	
	6月27日(木)	柏井公民館 視聴覚室(2F) ※EV無し	柏井町2-844	
	7月4日(木)	幸公民館 会議室(2F) ※室内履き	幸1-16-18	
後期開催	11月7日(木)	菅野公民館 多目的ホール(1F)	菅野3-24-2	10月21日(月)より 申込開始 ※定員となり次第 終了
	11月14日(木)	行徳公民館 多目的ホール (1F)図書館となり ※室内履き	未広1-1-31	
	11月21日(木)	若宮公民館 集会室(1F)	若宮2-15-8	
	11月28日(木)	市川公民館 視聴覚室(3F)	市川2-33-2	
	12月4日(水)	鬼高公民館 大会議室(2F) ※EV無し	鬼高2-12-23	
	12月12日(木)	大野公民館 多目的ホール(1F)	南大野2-3-19	
	12月19日(木)	市川駅南公民館 視聴覚室(3F)	大洲4-18-3	