

元気なうちから備えよう

介護予防や健康のために!

# フレイル予防

75歳を超えると**介護が必要**になる方（要介護状態）の割合が増加すると  
言われます。その多くが**フレイルを経て要介護状態**になります。

近頃、筋力が  
落ちた気がするなあ

最近、あまり外に  
出なくなったなあ

少しずつ、痩せてきている  
けど、大丈夫かしら

こんな悩みがある方、フレイルかも!?  
(要介護状態の前兆かも!?)

5月に香川公民館で開催するフレイルの教室に参加してみよう!

## ㊦ ちがさきフレイルチェック

check

日にち：5月15日（水）  
時間：14:00～15:00  
定員：20名（事前申込み制・先着順）  
対象：65歳以上  
場所：香川公民館 1階講義室  
申込み：5月14日まで



### フレイルの進行を調べよう!

フレイルサポーター（ボランティア）によるフレイルチェックを行い、自身のフレイルを確認することができる教室です。

## ㊦ 高齢者のいきいき健康教室

check

日にち：5月22日（水）  
時間：10:00～12:00  
定員：15名（事前申込み制・先着順）  
対象：概ね75歳以上  
場所：香川公民館 1階講義室  
申込み：5月1日以降、受付開始



### フレイルの予防を 学ぶなら、この教室へ!

管理栄養士・歯科衛生士・保健師・健康運動指導士などの専門職から、フレイルのことやその予防方法について学ぶことができます。

【問い合わせ・申込み先】

茅ヶ崎市 福祉部高齢福祉課 相談支援担当 Tel: 0467-81-7163  
保健所健康増進課 健康づくり担当 Tel: 0467-38-3331