



品川区介護予防『出張！シリーズ』のご案内

品川区高齢者地域支援課介護予防推進係は、これまでに幾つかの講座や講演会、測定会などを開催してまいりました。お陰さまをもちまして、それぞれにご好評をいただきましたので、この度『出張！シリーズ』としてシリーズ化を図り、広く皆様からのお声かけにお応えできるようにさせていただきました。

皆様の健康長寿のお役に立てることとして、介護予防・フレイル予防に役立つ運動や体操、講話などを楽しくご一緒させていただくと共に、明日からすぐにできることのご提案をさせていただきたいと思っております。

裏面に『出張！シリーズ』の一覧を載せさせていただきましたので、是非ともお申し込み、お声かけのほど宜しくお願い致します。

みんなで一緒に楽しく、賑やかに

介護予防・フレイル予防に取り組んでみましょう！

日時や対象等の諸事項は以下をご参照ください。

日 時	・月曜日から金曜日の午前9時～午後5時 ※祝日は除きます。
対 象	・品川区内に在住・在勤で半数以上が概ね60歳以上の方 ・5人以上のグループ
会 場	・ご用意していただいた場所に伺います。 ※品川区内に限ります。
内 容	・健康寿命の延伸、介護予防・フレイル予防についての体操やお話 ※開催時間は60分を目安にしますが、詳細については相談可です。
申 込	・ご希望の方は、裏面の「申込書」をご利用ください。 ・ご希望になる講座の□にチェックをつけてください。 ・下段の申込者欄に氏名等をご記入の上FAXにてお申込みください。
備 考	・「日時」については、ご相談の上で決めさせていただきます。 ・今後の感染拡大の状況に応じては開催の時期や方法等について変更の可能性がありますのでご了承ください。

裏面は「申込書」になっております

品川区介護予防『出張！シリーズ』の申込書

ご希望になる講座等の左欄＝□にチェックをつけてください。

□ 1	出張！ 品川区介護予防体操講座 「品川区介護予防体操」は、介護予防・フレイル予防を目的とした品川区オリジナルの“ご当地体操”です。 この機会に、みんなで一緒に「品川区介護予防体操」を実施してみませんか？
□ 2	出張！ 体力測定会 「体力測定」は介護予防・フレイル予防の第一歩です。体力測定でご自身の体力を知り、ご自身に適した体操や活動を考えてみましょう。 この機会に、みんなで一緒に「体力測定」を実施してみませんか？
□ 3	出張！ フレイル予防講座 そもそも「介護予防・フレイル予防」って？予防のためのポイントをわかりやすく、そしてすぐにできる取り組みを交えてお話しをさせていただきます。 この機会に、みんなで一緒に「フレイル予防」を学んでみませんか？
□ 4	出張！ 認知機能活性化講座 キーワードは「刺激」。認知機能の活性化につながる運動や体操、ちょっとしたポイントを紹介させていただきます。 この機会に、みんなで一緒に「認知機能の活性化」を学んでみませんか？

----- 申込者欄 -----

枠内の記入をお願いします。

団 体 名 申込者氏名		電話	()
		メールアドレス	
申込者住所	〒 1 4 - 品川区		

ご希望される「曜日」や「時間帯」などがございましたら、ご記入ください。

※可能な限りご希望に添える様にと考えておりますが、難しい場合もございます。

日 に ち 又 は 曜 日		時 間 帯		会 場		参 加 人 数	
---------------------------------	--	-------------	--	--------	--	------------------	--

申し込み／問い合わせ

品川区高齢者地域支援課介護予防推進係



FAX：03（5742）6882

TEL：03（5742）6733