

令和8年度 フレイル予防教室

無料

聞くだけで終わりにしない

～知って・考えて・実践しよう～

フレイルという言葉はよく聞くけど、実際どうしたらいいのかわからない人も多いと思います。大切なのは「知る」だけで終わらせず、無理なく長く続けることができることです。自分に合った予防方法をみんなで一緒に考えてみませんか？



※本教室は【全2回】の連続講座となります。定員各20名
両日の参加をお願い致します。

地区	日時	開催時間	会場	申込開始日
大井	7月01日(水) 08日(水)	14:00～ 15:30	南大井文化センター 第一講習室	6月1日
大崎	9月03日(木) 10日(木)	14:00～ 15:30	上大崎 特別養護老人ホーム	8月1日



こんな方におすすめ

- ・今は元気だけど、今後の健康維持に関心がある方
- ・年齢を重ねて健康に過ごせるかどうか気になっている方
- ・このタイトルに興味がある方
- ・フレイル予防の方法を知りたい方
- ・介護予防活動の手伝いをしてみたい方

参加をご希望される方は、電話またはFAXでお申し込みください。


※電話でのお申込みの場合、裏面の「参加申込書」の内容をお伝えください。

※FAXでのお申込みの場合、裏面の「参加申込書」をご使用ください。

FAX : 03 (5742) 6882

問合せ先：品川区役所高齢者地域支援課 介護予防推進係 ☎ 03 (5742) 6733

令和8年度フレイル予防教室 参加申込書

下記の必要事項をご記入いただき、
品川区高齢者地域支援課宛 FAXにてお申込みください。
【FAX  03(5742)6882】

- ※FAXでの送付が難しい場合は、お電話にてお申込みください。
- ※団体でお申込みの場合、住所・電話番号は代表者のみ記入いただき、代表者以外は氏名のみご記入ください。

氏名（代表者名）	
住 所	
電話番号	
参加希望日 ※参加希望日にチェック してください。 ※2回連続講座です。	<input type="checkbox"/> 7/1（水）・7/8（水） 南大井文化センター <input type="checkbox"/> 9/3（木）・9/10（木） 上大崎特別養護老人ホーム

※団体で申込みの場合、代表者以外の方の氏名を下記にご記入ください。

氏 名	
氏 名	
氏 名	

【問い合わせ・電話申込先】

品川区 高齢者地域支援課 介護予防推進係
TEL 03(5742)6733