

R7年度

健幸フレイル予防講座

～志津まちづくりセンター～

今はまだ元気だから…と思っていたら、気づけば誰かに助けてもらわれないといけない状態になっているかも！？

今からでも遅くない！

元気でありつづけるためのコツを学んで、フレイル予防を始めましょう。

<と き> 令和7年10月3日～令和7年11月21日
(毎週金曜日開催 (10月17日、11月7日除く))

<時 間> 13:30～15:30

～おはなしの内容～

10月 3日	フレイルって何？	理学療法士
10月10日	お口から元気に！	歯科衛生士
10月24日	おしっこのおはなし	看護師
10月31日	おくすりのおはなし	薬剤師
11月14日	お食事のおはなし	管理栄養士
11月21日	講座のまとめ、脳活ゲーム体験	

参加費無料！

<対象者> 市内在住・在勤・在学中の65歳以上の方で、
全6回の講座を受講できる方

<定 員> 20名

※9月5日(金)～9月25日(木)の期間に市長寿いきがい課まで
電話、窓口、FAXにてお申込み下さい。

<ところ> 志津まちづくりセンター (草津市青地町561)

◆申込・問い合わせ◆ 長寿いきがい課 長寿政策係

TEL:077-561-2372 FAX:077-561-2480 E-mail:choju@city.kusatsu.lg.jp

健幸フレイル予防講座では こんなおはなしを聞くことができます😊

10月3日 フレイルって何？

フレイルとは？
フレイル予防につながる運動とは？
というお話を理学療法士さんが教えて
くださいます！

10月10日 お口から元気に！

お口は健康の入り口です！
お口の体操を体験しながら、歯科衛生
士さんと楽しく学びましょう♪

10月24日 おしっこのおはなし

実はみんなが悩みがち。
でも、なかなか話しにくい…。
看護師さんからお話を聞きながら、
この機会に話し合ってみましょう！

10月31日 おくすりのおはなし

年を重ねていくと増えがちなおくす
りのこと、困っていることはありませんか？
薬剤師さんのお話を聞い
たり、相談してみましよう！

11月14日 お食事のおはなし

普段、どんなお食事をしていますか？
自分のお食事を振り返りながら、
管理栄養士さんにお食事で気をつける
ポイントを教えてもらいましょう！

11月21日 講座のまとめと 脳活ゲーム体験

今までの講座を振り返ります！
学んだこと、感じたことをみんな
で共有し、学びを深めましょう！
最後は脳活ゲームを楽しみます♪

草津市長寿いきがい課 宛 FAX 077-561-2480

	フリガナ 氏名	学区	電話番号
1			
2			

志津まちづくりセンター