

# 高齢者のフレイル予防シリーズ

フレイル（虚弱）って何？自立した日常生活を送る期間を、一日でも長く保つため「健康寿命」のヒントを学びましょう。  
 予約申込制各回定員15名（定員になり次第締め切り）

## 場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ（多目的ホール）

申し込み：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ包括支援センターへ

☎045-577-8210 FAX045-317-3171

持ち物：スリッパ・マスク（着用）

### 第1回 フレイル予防①（総論）

赤尾内科クリニック院長

赤尾 正樹氏

「フレイルとは？」

6/4（金）13：00～14：00



### 第4回 フレイル予防④（運動）

リハビリゾートわかたけ

作業療法士 吉村 将司氏

「フレイル予防の運動」（実技）

9/3（金）13：00～14：00

運動しやすい  
服装でご参加  
ください

### 第2回 フレイル予防②（整形）

済生会神奈川県病院整形外科部長

谷田部 拓氏

「骨粗鬆症について」

7/30（金）15：30～16：30



### 第5回 フレイル予防⑤（栄養）

赤尾内科クリニック

管理栄養士 小野田 綾氏

「フレイル予防の食事」Part①

10/13（水）10：00～11：00



### 第3回 フレイル予防③（歯科）

武井歯科医院 武井 徹氏

「口腔内のフレイル？」

8/27（金）13：00～14：00



### 第6回 フレイル予防⑥（栄養）

赤尾内科クリニック

管理栄養士 荻田 春奈氏

「フレイル予防の食事」Part②

10/20（水）10：00～11：00



## 生き粋シニア体カアップスペース 《6月・7月》

事前申込み不要の体操教室です。

- ◆開催日 … 火曜コース 6/8・7/13  
 水曜コース 6/2・7/7  
 金曜コース 6/25・7/30

◆時間 … 14：00 ～ 15：00

◆場所 … 多目的ホール

◆参加費 … 400円 / 1回

◆持ち物 … 飲み物・上履き

スポーツタオル・マスク着用

◆対象 … 地域にお住まいの概ね65歳以上の方

※回数制限はありません。

どの曜日でもご参加いただけます。



## 浴衣を着て踊ってみよう

講座を通して、浴衣の着付けだけではなく、伝統的な和の作法や日本舞踊も体験できます！

◆日時 … 7/29（木）・8/5（木）  
 15：00～16：00

◆場所 … 多目的ホール

◆対象 … お子様から成人の方まで（男女不問）

◆定員 … 5名 ◆定員 … 無料

◆持ち物 … 浴衣・帯・ひも（2本）  
 足袋（白靴下でも可）

浴衣レンタル可（クリーニング代1000円）

親子で  
参加も  
OK!



※お問合せ・お申込は 地域交流まで

## かなーちえ出張ひろば

3日、10日、17日、24日

事前申し込み制です。

詳細は、下記かなーちえへ

☎…441-3901

<https://kana-chie.com>

## パン屋のおやじの販売

10日（木）11:30～

※無くなり次第終了

その他の木曜日の販売はありません

★問い合わせ・お申込みは…沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

☎577-8210

月曜～土曜 9:00～18:00

日曜・祝日 9:00～17:00