

# 2023年度（令和5年度）フレイルチェック教室 日程表

（フレイルチェックと健康長寿のコツ）

2023年4月1日現在

介護予防に大切なフレイル(虚弱)に早期に気づくための測定をし、対策についてポイントを学んでいただきます。

フレイルチェックの実践と対策についての講義を2回に分けて行います。

対象者 市内在住の65歳以上の方。

定員 各25人(抽選)/12月の浦賀会場のみ15人(抽選)

	1回目(測定)	2回目(講義)	時間	会場	申込受付期間
1	4月14日(金)	4月21日(金)	10:00~12:00	ウエルシティ市民プラザ市民ホール/第2学習室	3/1~3/30
2	5月18日(木)	5月25日(木)	10:00~12:00	総合福祉会館 5階ホール	4/1~5/2
3	6月12日(月)	6月19日(月)	10:00~12:00	衣笠コミセン 多目的室	5/1~5/28
4	7月12日(水)	7月19日(水)	10:00~12:00	久里浜コミセン 集会室	6/1~6/27
5	9月7日(木)	9月14日(木)	10:00~12:00	逸見コミセン 集会室	8/1~8/23
6	10月11日(水)	10月18日(水)	10:00~12:00	衣笠コミセン 多目的室	9/1~9/26
7	11月14日(火)	11月21日(火)	10:00~12:00	大津コミセン 体育室/学習室4・5・6	10/1~10/30
8	12月13日(水)	12月20日(水)	10:00~12:00	南健康福祉センター 分室(浦賀行政センター2階)	11/1~11/28
9	令和6年1月19日(金)	令和6年1月26日(金)	10:00~12:00	久里浜コミセン 集会室	12/1~1/4

※お申込みはコールセンター(電話046-822-2500、FAX046-822-2539)かネット申込で。



担当:民生局 健康部 健康増進課 介護予防担当

電話:046-822-8135

FAX:046-822-4302

