

2025年度（令和7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）

2025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）

	1回目(測定)	2回目(講義)	時間	会場	申込受付期間
1	4月16日(水)	4月23日(水)	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	3/1～3/24
2	5月20日(火)	5月27日(火)	10:00～12:00	総合福祉会館 5階ホール	4/1～4/27
3	6月11日(水)	6月18日(水)	10:00～12:00	浦賀コミセン 集会室	4/15～5/19
4	7月17日(木)	7月24日(木)	10:00～12:00	久里浜コミセン 集会室/第1・2学習室	6/1～6/24
5	9月11日(木)	9月18日(木)	10:00～12:00	大津コミセン 体育室	7/15～8/19
6	10月10日(金)	10月17日(金)	10:00～12:00	衣笠コミセン 多目的室	8/15～9/18
7	11月11日(火)	11月18日(火)	10:00～12:00	田浦コミセン 集会室	9/15～10/19
8	12月15日(月)	12月22日(月)	10:00～12:00	西コミセン 第1・2学習室	11/1～11/23
9	令和8年1月23日(金)	令和8年1月30日(金)	10:00～12:00	追浜コミセン 集会室	12/1～1/4
10	令和8年2月9日(月)	令和8年2月16日(月)	10:00～12:00	久里浜コミセン 集会室	1/4～1/25

※お申込みはコールセンター（電話046-822-4000、FAX046-822-2539）かネット申込で。



担当: 民生局 健康部 健康増進課
電話: 046-822-8135
FAX: 046-822-4302

