



加齢に、負けない!

あなたは大丈夫?フレイル予防講座

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します

定員

20名

受付開始

2025年

1月15日(水)

午前10時から

参加費無料!

第一回

テーマ:人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ!創る!

フレイル予防 学習編



- フレイルとはどんな状態なのかを解説
- フレイル予防に欠かせないチェック方法を、講師とともに体験しながら学んでいく

開催日時

2025年 1月29日 (水)

14時00分~15時10分

開催場所

茅野市中央公民館2階学習室

第二回

テーマ:フレイル予防のための行動計画を立てよう!

フレイル予防 実践編



- フレイル予防のためには、どのようなことが必要なのか、具体的なアクションプラン作成の視点で解説
- さらに、もし介護が必要になった場合の費用や備えについて考える

開催日時

2025年 2月 5日 (水)

14時00分~15時10分

開催場所

茅野市中央公民館2階学習室

〈留意事項〉

◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

MY 定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

申込方法:電話にてお申込みください

(受付は先着順とさせていただきます)

申込先・問い合わせ:

茅野市中央公民館 (TEL 7 2 - 3 2 6 6)