

# 令和5年度 フレイル予防教室の参加者を募集します

体を動かす機会や人と話す機会が減ってきていませんか？動かなかったり、話さなかつたりする生活が続くと、フレイル（心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態）が進行する恐れがあります。フレイル予防教室ではフレイルの進行状態を測定したり、運動や口腔、栄養などの講義・実技を実施しています。参加を申し込む際は、ご希望の地域包括支援センターにお問合せください。料金は無料です。



地域	教室実施期間	場所	定員	申し込み先
鎮西	5月9日(火)～12月19日(火) 【全14回】 10時～12時	鎮西交流センター	15	鎮西地域包括支援センター (0948-24-0033)
庄内	5月8日(月)～11月20日(月) 【全13回】 10時～12時	庄内保健福祉総合センターハーモニー	25	庄内地域包括支援センター 多田の里 (0948-82-0410)
穂波東	9月7日(木)～3月21日(木) 【全13回】 10時～12時	穂波交流センター	20	穂波東地域包括支援センター (0948-26-6761)
鯉田	6月21日(水)～12月13日(水) 【全13回】 14時～16時	鯉田交流センター	15	地域包括支援センター ベスト・シルバー飯塚 (0948-22-5566)
筑穂	5月24日(水)～11月29日(水) 【全12回】 10時～12時	筑穂保健福祉総合センター	25	筑穂地域包括支援センター (0948-72-3155)
飯塚東	7月21日(金)～2月16日(金) 【全11回】 14時～16時	飯塚東交流センター	15	地域包括支援センター 太陽の郷 (0948-21-2828)
菰田	7月20日(木)～2月15日(木) 【全10回】 14時～16時	菰田交流センター	15	地域包括支援センター 太陽の郷 (0948-21-2828)
立岩	9月5日(火)～2月6日(火) 【全11回】 10時～12時	立岩交流センター	20	地域包括支援センター くぬぎ苑 (0948-25-0001)
穎田	8月31日(木)～3月7日(木) 【全12回】 10時～12時	穎田交流センター	20	穎田地域包括支援センター かいた苑 (0948-92-4552)
穂波西	8月30日(水)～2月21日(水) 【全13回】 10時～12時	穂波福祉総合センター	20	穂波西地域包括支援センター つばき苑 (0948-23-8124)
飯塚・片島	9月14日(木)～2月22日(木) 【全11回】 14時～16時	飯塚・片島交流センター	20	地域包括支援センター くぬぎ苑 (0948-25-0001)
幸袋	9月13日(水)～3月6日(水) 【全12回】 14時～16時	幸袋交流センター	12	幸袋地域包括支援センター いずみ苑 (0948-21-1777)
二瀬	10月10日(火)～3月26日(火) 【全12回】 10時～12時	二瀬交流センター	15	二瀬地域包括支援センター コスモス苑 (0948-21-5511)

・健幸ポイントの対象となります。

●お問合せ 健幸保健課 成人保健係(☎内線2163)