

フレイル予防教室のお知らせ♪

対象者 飯塚市に住民登録がある人
(送迎はありません)

定員 各教室25人程度

申込期間 1月9日(木)～20日(月)(先着順ではありません)



申込み・問合せ先：高齢者支援課高齢者支援係 ☎0948-22-5506 (直通) FAX0948-25-6214

コツコツ骨育教室参加者募集

～骨を元気に保ちながらフレイルを予防しましょう～
骨粗しょう症予防教室の参加者を下記のとおり募集します
内容：骨粗しょう症予防のための栄養指導や運動の講座

骨粗しょう症予防で
フレイル対策♪

会場	開催時期					時間	回数
鎮西交流センター	2/4(火)	2/18(火)	2/25(火)	3/11(火)	3/18(火)	10時～11時半	5回
イイツカコミュニティセンター	2/5(水)	2/12(水)	2/19(水)	2/26(水)	3/5(水)	14時～15時半	
穂波福祉総合センター	2/6(木)	2/13(木)	2/20(木)	2/27(木)	3/6(木)	10時～11時半	
二瀬交流センター	2/7(金)	2/14(金)	2/28(金)	3/7(金)	3/14(金)	10時～11時半	
穎田交流センター	2/7(金)	2/14(金)	2/21(金)	3/7(金)	3/14(金)	14時～15時半	
鯨田交流センター	2/10(月)	2/17(月)	3/3(月)	3/10(月)	3/17(月)	14時～15時半	

はずむ心の音健教室参加者募集

～聴く力を意識し、耳のフレイルを予防しましょう～
ヒアリングフレイル教室の参加者を下記のとおり募集します
内容：ヒアリングフレイルについての講話や音楽を用いた
レクリエーション講座

聴こえる体で
フレイル対策♪

会場	開催日		回数
筑穂保健福祉総合センター	2/6(木) 14時～15時半	3/13(木) 14時～15時半	2回
ゆめホール(ゆめタウン内)	2/10(月) 10時～11時半	3/10(月) 10時～11時半	
庄内交流センター	2/21(金) 10時～11時半	3/12(水) 10時～11時半	
穂波交流センター	2/25(火) 14時～15時半	3/4(火) 10時～11時半	

『もの忘れチェック』相談会開催のお知らせ(申込不要)

～「もの忘れ」に不安を抱えていませんか？～

「もの忘れチェック」を活用した相談会を実施します

内容：タブレットを使用した「もの忘れチェック」、握力計と口腔機能測定器を使用した「フレイルチェック」

☆健幸保健課の実施する「体脂肪率・筋肉量測定会(広報いいづか2月号にて案内予定)」と同時開催☆

3分程度で気軽に
チェックできます♪

日付	2/20	2/21	2/28	3/3	3/6	3/10	3/13	3/14	3/17	3/21	3/24	3/27
	木	金	金	月	木	月	木	金	月	金	月	木
会場	菰田	二瀬	鯨田	穎田	幸袋	筑穂	飯塚片島	庄内	立岩	穂波	飯塚東	鎮西
時間	午前の部(9:30～11:45) 午後の部(13:00～16:00)											