

参加費無料！

フレイル予防講座

～あたまと体の健康チェック～

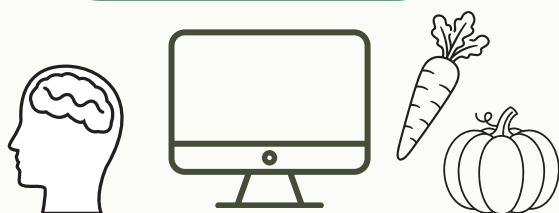
ICT機器を使った健康チェック、介護予防動画配信コンテンツの体験ができます！
フレイル予防のための講話も行います！



【対象】 1回目健康チェック、2回目フレイル予防講話の両日とも参加できる概ね65歳以上の市民

2ステップ！

01 健康チェック



脳年齢や血管年齢、野菜の摂取量等を調べます！
右の表からお好きな会場、時間をお選びください。
(※おひとりさま1会場まで)

【日程・会場】

12/8 (火)	豊科公民館 (豊科4289-1)
12/17 (木)	穂高保健センター (穂高9181)
12/21 (月)	三郷公民館 (三郷4810-1)

【時間】 13:30～14:30 / 14:30～15:30

【定員】 各10名程度 (初めての人の優先)

02 フレイル予防講話



健康チェックの結果をお返しします。
フレイル予防のための食事、口腔ケア、
服薬のポイントを専門職がご説明します！

【日程・会場】

1/20 (水)	安曇野市役所 (豊科6000)
----------	-----------------

【時間】 13:30～15:00

【対象】 健康チェック参加者全員



【申込期間】

令和8年10月22日 (木) から
11月18日 (水) まで

【お申込み・お問合せ】

安曇野市役所 高齢者介護課
包括支援担当

☎ 0263-71-2474

🕒 受付 平日8:30～17:15