



# フレイル予防講座

第5弾  
運動編

セルフケアの方法を知って健康になろう！

日 時	: 令和8年2月18日(水) 午前10時00分から午前11時30分
場 所	: 陽光台公民館 2階大会議室
定 員	: 30名程度
内 容	: 元気の伝道師こと片岡先生が、フレイル予防のための楽しい運動や体操をお伝えします！
対象者	: 光が丘地区在住の65歳以上で、楽しみながら運動や体操に取り組みたい方！
講 師	: 片岡 嘉浩先生(リハビリテーションOne)
持ち物	: 飲み物(水分補給用)
受講料	: 無料

フレイルとは…加齢により心身や社会的な機能が低下した状態の事を言い、長時間放っておくと【要介護状態】になる危険性が高くなります。

【お申込み・お問い合わせ】

○光が丘地域包括支援センター

9時から17時（日・祝祭日を除く）

☎ 042-750-1067

(担当：長谷川)

受付期間：令和8年1/15～2/14まで  
(申込多数の場合は抽選になる場合がございます)

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。