



報道関係者各位

フレイル予防セミナーを開催します

「フレイル（虚弱）」予防に重要なポイントとなる、「運動」「栄養・口腔」をテーマに、全3回コースのセミナー（参加費無料）を開催します。

ご多用とは存じますが、取材方よろしくお願いたします。

1 開催日時、内容

① 令和6年9月6日（金）13時30分～15時

「運動編」無理なく取り組める運動の実践①

② 令和6年9月13日（金）13時30分～15時

「栄養・口腔編」食事のひと工夫とおいしく食べられるお口の保ち方の講義

③ 令和6年9月27日（金）13時30分～15時

「運動編」無理なく取り組める運動の実践②

2 会場

魚津ショッピングスクエアサンプラザ 4階大ホール（魚津市駅前新町5-30）

3 対象

概ね65歳以上の魚津市民で要介護・要支援認定のない方

4 定員（事前申込制）

各回20名程度。申込締切日は、各回の前日まで。

担当部署：魚津市健康センター 生涯健康係

（所長）森山 明

（担当者）伊藤

電話 0765-24-3999 FAX 0765-24-3684

E-Mail kenko-center@city.uozu.lg.jp

魚津市民の方へ

フレイル予防セミナー

各分野で活躍する講師陣が
フレイル予防のポイントについて、
楽しく、わかりやすくお伝えします!
「下肢筋力とバランス測定」の体験もできます。

**参加費
無料**

各日
ミニ抽選会も
実施します!
(生活雑貨など当たる!)

第1回 9/6(金) ~運動編~

講師: スクール・フレイル予防センターより

第2回 9/13(金) ~栄養・口腔編~

講師: 富山県栄養士会 / 富山県歯科衛生士会より

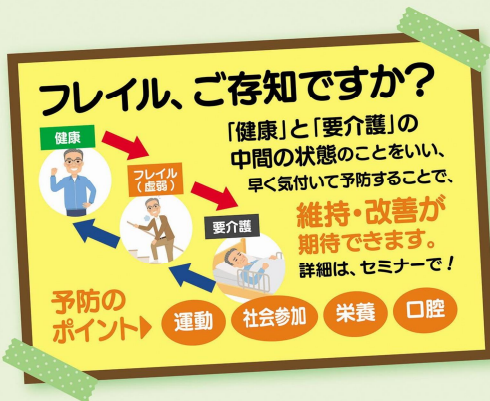
第3回 9/27(金) ~運動編~

講師: スクール・フレイル予防センターより



※写真は
イメージです

※3回全てご参加いただくことをお勧めしますが、聞きたいお話の日だけ参加されてもOKです



場所 サンプラザ4階
大ホール

時間 各日13:30~15:00

対象 概ね65歳以上の魚津市民
(要介護認定のない方)

定員 各回
20名程

お気軽に♪

要申込

お問合せ・お申込み(魚津市健康センター) ※平日 8:30~17:15

電話: 0765-24-3999

