



元気に長生きするために！

フレイル予防講座のご案内

フレイルとは、年を重ねることで体や心の元気が少しずつ弱っていくことです。食欲が落ちたり、足腰が弱くなったり、人と会うのが面倒になったり…。

放っておくと介護が必要な状態に近づいてしまいますが、**早めに気づいて生活を工夫すれば元気を取り戻せます。**

この講座を受けて、フレイル予防の知識をつけて元気に長生きしましょう！！



健康測定コース

保健師による握力測定、片足チャレンジ、健康講座です。（1時間程度）

脳トレコース

保健師との参加型脳トレと健康講座です。（1時間程度）

【対象】65歳以上の高齢者を含む5名以上の団体（先着20団体）

【申込期限】令和9年3月5日（金） 【実施期日】令和9年3月31日（水）

お申込み方法

①裏面の申請書を昭島市介護福祉課に提出してください。

※健康測定コースまたは脳トレコースを必ず選択し、ご記入ください。

②申請受付後は事業委託先の「株式会社ユータイズ」から連絡があります。

受講費用
無料

〈お申込み・お問合せ先〉昭島市 保健福祉部 介護福祉課 地域包括ケア推進係
042-544-5111（内線2148・2149）

年 月 日

医療と介護の一体的実施事業(フレイル予防講座)申請書

(宛て名)

昭島市長

申請者 団体名
代表者住所
代表者氏名

次のとおり医療と介護の一体的実施事業における専門職の派遣を申請します。

対象者	団体名			
	代表者氏名			
	代表者電話番号			
開催内容	希望日時	年 月 日(曜日) 時 分 ~ 時 分		
	会場	該当するものに✓をお願いします。		
		☐ 施設名(名称:)	☐ 個人宅	
		住所:		
	参加予定人数	人	参加者年齢層	代
日頃の活動内容				
希望講座コース	該当するものに✓をお願いします。			
	☐ 健康測定コース: 保健師による握力測定、片足チャレンジ、健康講座	☐ 脳トレコース: 保健師との参加型脳トレと健康講座		
備考				