

イオンモール和歌山で始める!

フレイル予防 スクール

買い物ついでに、楽しく健康づくり。

全6回

専門職と学び、
仲間と楽しく
続ける!

開催スケジュール



10:00~11:30

R8年

① 7月1日(水)

理学療法士

運動の基本と
つれもて健康体操



② 7月15日(水)

管理栄養士

おいしく食べてずっと元気
栄養で防ぐフレイル



③ 8月5日(水)

歯科衛生士

お口の筋トレで
元気な毎日



④ 8月19日(水)

言語聴覚士

おしゃべりや
飲み込みに関するお話



⑤ 9月2日(水)

作業療法士

普段の生活をいきいき
過ごす工夫



⑥ 9月14日(月)

理学療法士

まとめとこれからの体づくり
体力測定実施



※内容は変更になる可能性があります。

こんなことを学びます!

運動



栄養



口腔



コミュニケーション



仲間づくり



6回終了後は

WAKAYAMAつれもて健康体操

自主グループとして活動!

イオンモール和歌山で仲間と一緒に楽しく続けましょう♪



対象

和歌山市にお住
いのご高齢者で
健康づくりや
仲間づくりに
関心のある方

参加費

無料

定員

30名

(先着順)

特典

フレイル予防手帳
プレゼント!

参加について

なるべく全回参加を
おすすめします
単発参加もOK
空があれば
当日参加も可能です

会場

イオンモール和歌山 1階 サークルコート

服装・持ち物

動きやすい服装でお越しください。
水分補給用のお飲み物をお持ちください。

申込方法

和歌山市地域包括支援課まで
電話・FAXにて(裏面に記載)



参加申込書

フレイル予防スクール



全6回

専門職と学び
楽しく続ける!

基本情報

お名前 (ふりがな) _____

電話番号 _____

参加申込

参加・不参加のどちらかに ☒ をつけてください

※なるべく全回参加をおすすめします
単発での参加も可能です

R8年 日程	内容 (担当職種・テーマ)	参加
① 7月1日(水) 10:00～11:30	理学療法士 運動の基本と つれもて健康体操 	☐ 参加 ☐ 不参加 申込締切 6/24
② 7月15日(水) 10:00～11:30	管理栄養士 おいしく食べてずっと元気 栄養で防ぐフレイル 	☐ 参加 ☐ 不参加 申込締切 7/8
③ 8月5日(水) 10:00～11:30	歯科衛生士 お口の筋トレで元気な毎日 	☐ 参加 ☐ 不参加 申込締切 7/29
④ 8月19日(水) 10:00～11:30	言語聴覚士 おしゃべりや飲み込みに 関するお話 	☐ 参加 ☐ 不参加 申込締切 8/12
⑤ 9月2日(水) 10:00～11:30	作業療法士 普段の生活をいきいき 過ごす工夫 	☐ 参加 ☐ 不参加 申込締切 8/26
⑥ 9月14日(月) 10:00～11:30 体力測定もします!	理学療法士 体力測定と 運動の効果 	☐ 参加 ☐ 不参加 申込締切 9/7

❗ ※内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

会場

イオンモール和歌山 1階 サークルコート

申込先・
問合せ先

和歌山市 地域包括支援課

〒640-8511

和歌山市七番丁23番地



電話：073-435-1197



FAX：073-435-1343

※お申し込みいただいた個人情報は、本事業の運営・連絡の目的のみに使用します。