



はじめよう! 身体とこころの フレイル予防

まつかけシニアホスピタルの専門職による講話と、
セラバンドとボールを使った軽運動を通して、
健康的な高齢期を送るためのヒントを学びませんか?

セラバンドとボールを使った
軽運動で楽しくフレイル予防!

♡ こんな方におすすめ

- ✓ 最近**体力の衰え**が気になる
- ✓ **転倒予防**について学びたい
- ✓ **こころの健康**も大切にしたい
- ✓ **健康寿命**を延ばしたい



講座内容



フレイルの基礎知識
身体的・精神的フレイルや
身近な病気について学びます。



こころの健康について
高齢期に身近な精神疾患や、
こころの健康を保つコツを
お伝えします。



セラバンドとボールを
使った軽運動
無理なく楽しくできる運動で、
筋力やバランスを保ちましょう。



質疑応答

相談する 専門職への質問タイムです。



椅子に座ったままでOK!

開催日時

令和8年
12月14日(月)
14:00~15:30
(13:15開場)
血圧測定を行うため、
時間に余裕をもってお越しください

会場

まつかけ
シニアホスピタル
名古屋市中川区
打出二丁目347番地

対象

65歳以上の方、
またはその
支援に関わる方



定員

30名程度
予約制

11月11日(水)
午前9時から
申込受付開始



申込・
問い合わせ先



中川保健センター保健予防課
☎ 052-363-4361

♪ 集合場所のご案内 ♪

ピアノが目印!

当日は1階ホールの
ピアノ周辺にお集まりください。

