

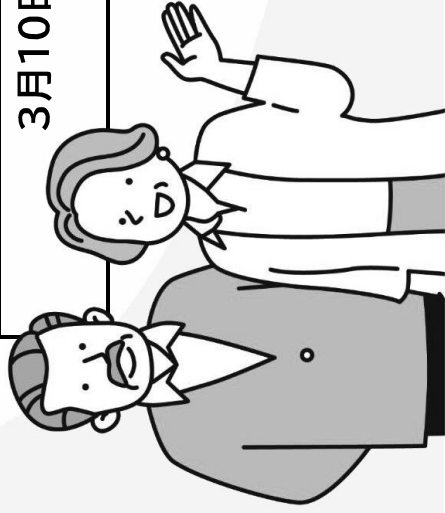
セミナーの詳細は「広報なごや保健センターだより」をチェック

つるがめせ三十一

参加無料
予約不要

フレイルってなんだろう？フレイル予防で心も体も健康に！

日程	講話 第一部	公演 第二部
令和7年5月15日(木)	“食”でつながろう！ とっても大切な『時間』と『場』	春明太鼓による太鼓
7月15日(火)	オーラルフレイルってなに？ ～いつまでも歯つらつでいるために～	歌声カレヅジクローバーによる発表/ 藤松亭伊吹・おぼろ月亭菜の花による落語
9月24日(水)	フレイル予防のための食事	山田広美氏による音楽療法
11月14日(金)	適切な運動習慣をつくろう！	モカ・マッタリズによる喉トレと歌
令和8年1月21日(水)	医師が語るフレイル総論	Cotofluによるフルート＆琴の二重奏
3月10日(火)	精神・心理的フレイルってなに？ ～フレイルはうつ発症の危険因子～	地域の縁側ひなたぼっこによる発表/ 藤松亭伊吹・おぼろ月亭菜の花による落語



対象 名古屋市在住の方

時間 午後1時30分～3時00分
(会場受付午後1時10分～)

会場 千種文化小劇場(ちくさ座)

定員 200人



ご参加いただいた方に抽選でこあらっちタオルをプレゼント！
お友達紹介でそれぞれにこあらっちタオルをプレゼント！

フレボ&見守りポイント対象

利用登録が必要です。詳細はアプリ事務局にお問い合わせ下さい。
(問い合わせ: 03-4333-4016)



※開催日当日午前11時以降、千種区内に気象警報が発令されている場合は中止となります

お問い合わせ

千種保健センター保健予防課 つるがめせセミナー担当 平日9時から17時15分

☎ 052-753-1981 / FAX 052-751-3545



千種区マスコットキャラクター
「こあらっち」

千種区在住 65歳以上の方向け

フレイル予防で心も体も健康に！

参加
無料

筋力UP 運動教室

教室の詳細は「広報なごや保健センターだより」をチェック

時間 午前9時30分～11時00分
(受付:午前9時20分～)

対象 千種区在住 65歳以上の方

予約 電話または窓口にて
予約開始日の午前9時～

定員 40人

保健師講話、運動機能チェック・運動

開催日	予約開始日
令和7年 4月22日(火)	令和7年 3月11日(火)
12月16日(火)	11月11日(火)

会場: 千種スポーツセンター1階 軽運動室

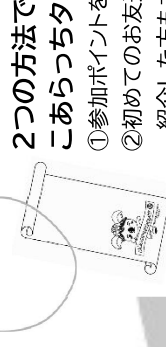


栄養バランス教室 BALANCE

栄養講話、栄養状態チェック、試食会

開催日	予約開始日
令和7年 6月20日(金)	令和7年 5月12日(月)
10月22日(水)	9月11日(木)
令和8年 2月20日(金)	令和8年 1月13日(火)

会場: 千種保健センター健康フロア



2つの方法で
こあらっちオラルプレゼント
①参加ポイントをためてゲット！
②初めてのお友達紹介で
紹介した方もされた方もゲット！

フレポ&見守りポイント対象

「フレポ&見守りアプリ」の利用登録が必要です。
詳細はアプリ事務局にお問い合わせ下さい。
(問い合わせ: 03-4333-4016)

嚙みcome 健口教室

歯科講話、口腔機能チェック・栄養講話、試食会

開催日	予約開始日
令和7年 4月9日(水)	令和7年 3月11日(火)
8月22日(金)	7月11日(金)
12月2日(火)	11月11日(火)

会場: 千種保健センター健康フロア

※開催日当日午前8時以降、千種区内に気象警報が発令されている場合は中止となります

お問い合わせ・ご予約先

千種保健センター保健予防課 つるかめセミナー担当 平日9時から17時15分

☎ 052-753-1981 / FAX 052-751-3545



千種区マスコットキャラクター
「こあらっち」