

偶数月 15日はフレイル予防！

～丸亀市フレイル予防のための講座～



予約不要

参加無料

15分でわかる！
あなたの**元気度チェック**
してみませんか？

詳細は
こちら



日時

おおむね
偶数月 15日 10:00～12:00

令和8年 4/15(水)、6/15(月)、8/17(月)、10/15(木)、12/15(火)、令和9年 2/15(月)

場所

フジグラン丸亀 生活館 1階フードコート



フレイルとは？

年齢とともに筋力や
体力が落ち、疲れや
すさや歩く速さの低下
などが見られ、要介護
になるリスクが高い状
態のことです。



○10:15～、10:45～、11:15～、11:45～ 各回10分程度の講話を行います。ご都合のよい時間にお越しください。

※時間が変更する場合があります

○会場等の関係で実施状況や開催日時が変更となる場合があります。

○午前8時半に警報が発令されていた場合は中止となります。また、講座実施時に警報が発令された場合はその時点で中止となります。

主催・問い合わせ：丸亀市地域包括支援センター 0877-24-8933

共催：フジグラン丸亀

マルタスへ来たついでにフレイル予防！

～丸亀市フレイル予防のための講座～



予約不要

参加無料

15分でわかる！
あなたの**元気度チェック**
してみませんか？

詳細は
こちら



日時

おおむね
奇数月 第3月曜日 10:00～12:00

令和 8年 5/18(月)、7/13(月)、9/14(月)、11/16(月)、令和 9年 1/18(月)、3/15(月)

場所

マルタス (丸亀市市民交流活動センター) **1階 オープンスペース**



簡易
チェック



指輪っか
テスト



立ち
上がり



専門家
講話

フレイルとは？

年齢とともに筋力や
体力が落ち、疲れや
すさや歩く速さの低下
などが見られ、要介護
になるリスクが高い状
態のことです。



○10:15～、10:45～、11:15～、11:45～ 各回10分程度の講話を行います。ご都合のよい時間にお越しください。

※時間が変更する場合もあります

○会場等の関係で実施状況や開催日時が変更となる場合があります。

○午前8時半に警報が発令されていた場合は中止となります。また、講座実施時に警報が発令された場合はその時点で中止となります。

主催・問い合わせ：丸亀市地域包括支援センター 0877-24-8933

共催：丸亀市市民交流活動センター マルタス