

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

概ね
偶数月 15日 10:00～12:00

| 日時 | 6/15(月) | 8/17(月) | 10/15(木) | 12/15(火) | 令和9年2/15(月) |
|-----|---------|---------|----------|----------|-------------|
| テーマ | 運動 | コグニサイズ | 耳(きこえ) | 薬 | 栄養 |

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

概ね
奇数月 第3月曜日 10:00～12:00

| 日時 | 5/18 (月) | 7/13 (月) | 9/14 (月) | 11/16 (月) | 令和 9年 1/18 (月) | 3/15 (月) |
|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|-------------|
| テーマ | 耳(きこえ) | 口腔 | 栄養 | 運動 | コグニサイズ | 薬 |

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**



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せ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