

参加  
無料

松戸市の65歳以上のみなさん

フレイル予防はじめていますか

## 令和8年度 フレイル予防講座 ～人生100年時代の健康ライフ～

高齢者にとって夏場の危険は、脱水や熱中症だけではありません。食欲の低下による栄養不足や、暑さで外出を控えることなどによる「夏のフレイル」に注意が必要です。

**対象** 65歳以上の方（市内在住）

**時間** 10時～11時30分  
（受付 9時45分～）

**内容**

### 「夏前に知っておきたいフレイル予防」

- 低栄養にならないお食事のポイント
- 自宅でできる体とお口（くち）のトレーニング
- フレイルチェックで自分の状態を確認
  - ✓ 握力測定 ✓ 5m歩行速度測定
  - ✓ 滑舌測定 ✓ 質問票

**申込方法**

- 申込受付開始日以降に、電話申込み（先着順・定員は各会場による）

日程



4月開催

申込受付 4月1日(水)開始

会場	日程
常盤平市民センター	4/20(月)
市民活動サポートセンター	4/22(水)
稔台市民センター	4/24(金)

5月開催

申込受付 4月15日(水)開始

会場	日程
六実市民センター	5/15(金)
馬橋東市民センター	5/19(火)
小金原市民センター	5/22(金)
小金北市民センター	5/27(水)

6月開催

申込受付 5月1日(金)開始

会場	日程
新松戸市民センター	6/2(火)
東部市民センター	6/5(金)
八柱市民センター	6/16(火)

※できるだけ公共交通機関をご利用ください

[申込・問合せ] 松戸市健康推進課 TEL047-366-7481