

百楽泉にて開催！

こうれいしゃ  
幸齢者のためのからだKAIてき講座

# 健康のこと・生活のこと 気になっていることはありませんか？！

健康寿命を延ばすための  
コツを学んだり、  
気になることを相談してみませんか？  
血圧や握力、BMI（身体バランス）  
なども計測できます！



## 1. 対象者

65歳以上の甲斐市にお住まいの方

## 2. 内容

- ・健康に関するお話（30分程度）
- ・健康や介護に関する相談会
- ・甲斐市版百歳体操の視聴
- ・血圧などの計測

## 3. 日にち ・ 講座のテーマ

日にち	曜日	講座のテーマ
令和7年7月24日	木	フレイルとは
令和7年7月31日	木	運動について
令和7年8月 7日	木	食事について
令和7年8月14日	木	オーラル（口腔）フレイル

## 4. 時間

10:30～12:00（途中退出可）

※フレイル：健康な状態と要介護状態の中間の状態のこと

## 5. 会場

百楽泉

住所：甲斐市宇津谷1715-1

## 6. 申し込み方法

下記連絡先へお電話または窓口でお申し込みください。申し込み時、「からだKAIてき講座の申し込み」とお伝えください。

気になる講座のみの参加も可能です。  
多くの方の参加をお待ちしています！

〈申し込み・問い合わせ先〉

甲斐市長寿推進課 介護予防推進係（地域包括支援センター）

Tel：055-278-1689 Fax：055-276-2113