

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）
- ・甲斐市版百歳体操の視聴
- ・健康や介護に関する相談会
- ・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9月18日	木	フレイルとは
令和7年9月25日	木	運動について
令和7年10月 2日	木	食事について
令和7年10月9日	木	オーラル（口腔）フレイル

4. 時 間

※フレイル：健康な状態と要介護状態の中間の状態のこと

10:30～12:00（途中退出可）

5. 会 場

志麻の湯（しまのゆ）

住所：甲斐市島上条3123

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