

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？！
健康や介護に関する相談会と健康寿命を延ばすための
教室を開催します。



血管年齢や肌年齢測定など、健康チェックも実施します！
ぜひ、お気軽にご参加ください！

1. 対象者 65歳以上の甲斐市にお住いの方
2. 内容
 - ・健康に関するお話（45分程度）
 - ・健康チェック
 - ・健康や介護に関する相談会
 - ・甲斐市版百歳体操の視聴
3. 日にち・講座のテーマ（気になる講座のみの参加も可能です）

日にち	曜日	講座のテーマ
令和8年7月1日	水	フレイルとは 健康チェック①
令和8年7月8日	水	運動について
令和8年7月15日	水	食事について 健康チェック②
令和8年7月22日	水	オーラル（口腔）フレイル

※フレイル：健康な状態と要介護状態の中間の状態のこと

4. 時間 10:30～12:00（途中退出可）
5. 会場 敷島総合文化会館（甲斐市島上条1020）
6. 申し込み方法 **（当日の参加も可能です!）**

下記の電話または申込フォームから申し込みください。
電話での申し込み時、「からだKAIてき講座の申し込み」
とお伝えください。

<https://logoform.jp/form/439h/1602547>



<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