

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10月1日	木	フレイルとは 健康チェック①
令和8年10月8日	木	運動について
令和8年10月15日	木	食事について 健康チェック②
令和8年10月22日	木	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 双葉公民館 （甲斐市下今井236-2）
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/1603264>



<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