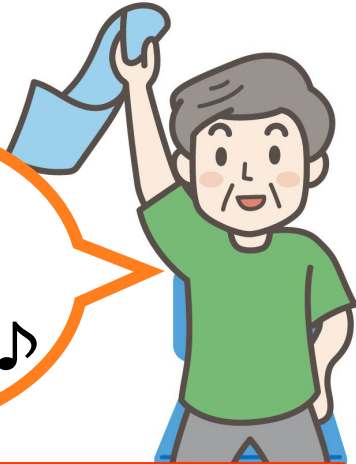


令和8年度

港北 MMマイスター養成講座

～地域でフレイル予防を支える仲間になりませんか？～

新しく
始める方
大歓迎♪



フレイルとは？

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護になる危険性が高くなる状態をいいます。

講座内容

- ・フレイル予防の基本的な知識とフレイル予防体操
- ・地域のフレイル予防の活動について 等

日時 7月 3日 (金) 13:30～15:30

7月10日 (金) 13:30～15:30

☆受付は13:15から開始します

場 所 メガロス綱島1階 (裏面地図)

対象者 概ね65歳以上&原則2回参加できる方(応相談)

参加費 無料 先着30名

持ち物 飲み物、筆記用具、室内用靴、動きやすい服装

申込み ①電子申請

申込みはこちら



②電話

港北区高齢・障害支援課

045-540-2328

受付期間 6月1日～6月26日 17時まで

★会場★

メガロス綱島1階

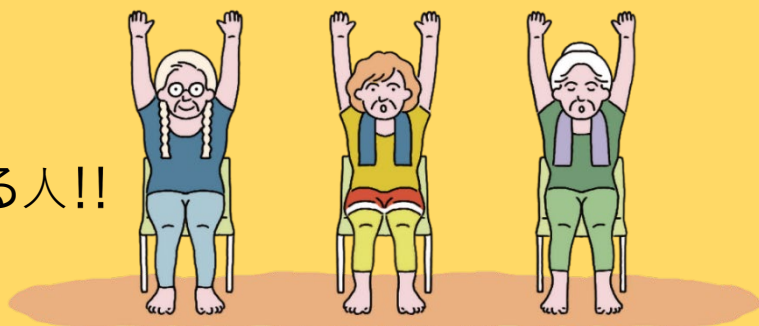
(住所：港北区綱島西3丁目3-3)



- ・電車 東急東横線「綱島駅」徒歩5分

公共交通機関をご利用ください

港北MMマイスターとは、
「フレイル予防」について学び、
自分で取り組みながら、
身近な人や周りにも伝えてくれる人!!
一緒に学び、
一緒に元気を続けましょう！



★問い合わせ先★

港北区高齢・障害支援課 TEL045-540-2328 FAX045-540-2396