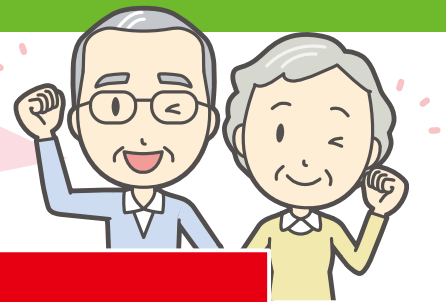
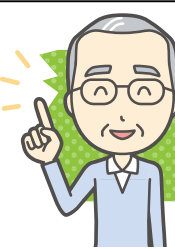


あなたが元気でいられるために
「私のプラン」を作成してみましょう！



私のプラン

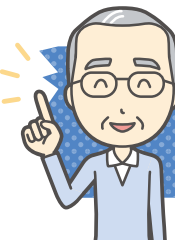
好きなことを諦めない姿勢が大切です！
さあ、目標に向かって取り組んでみましょう！



私の目標

これからも続けていきたいことや、新たに始めたいことを書いてみましょう。
例：友人と旅行に行く。グランドゴルフを休まずに参加する等。

作成日 月 日
更新日 月 日
更新日 月 日



私の目標を達成するために取り組むこと

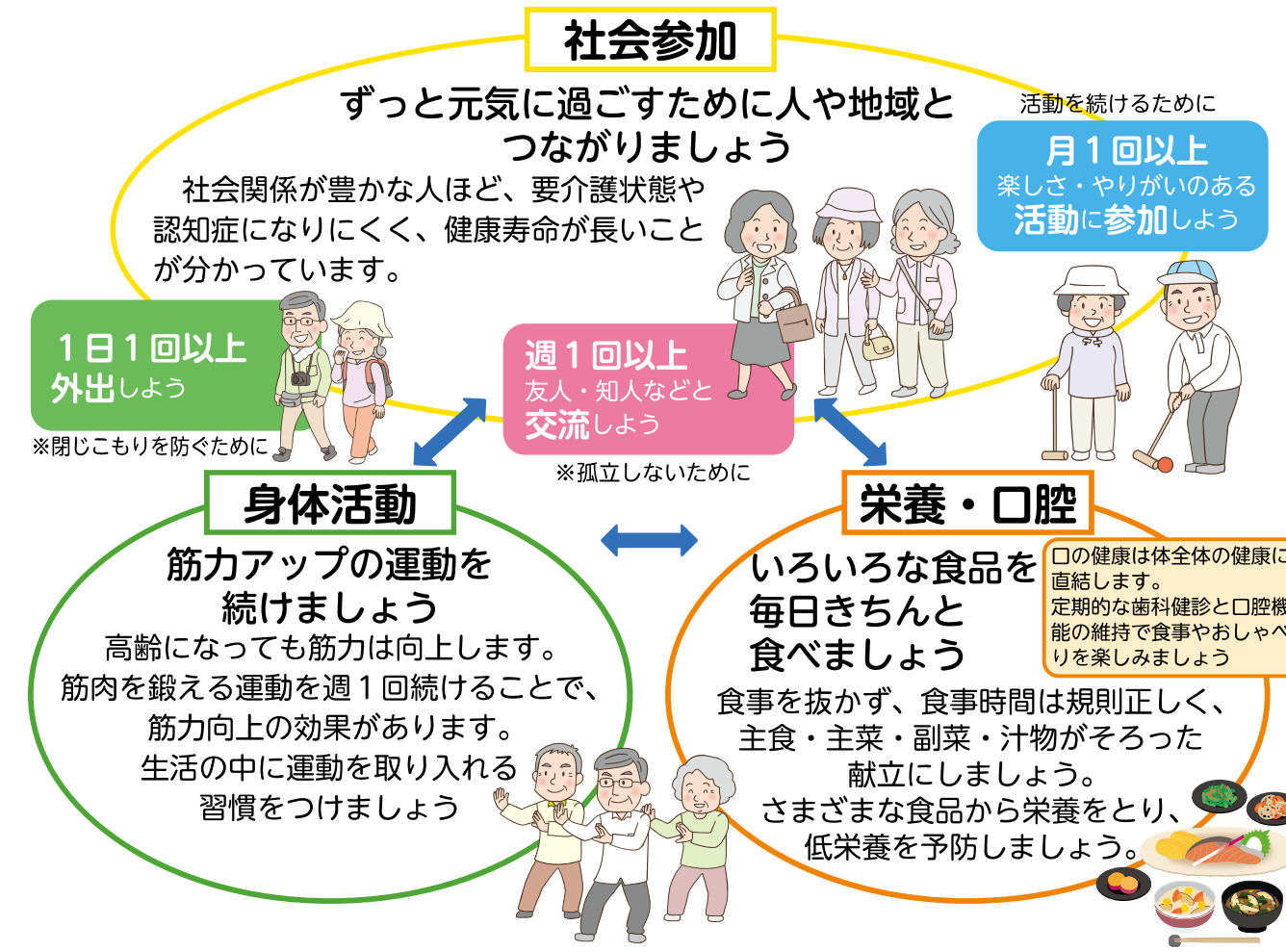
私の目標を達成するために、ご自身で取り組むことを書き出してみましょう。
例：毎日20分、散歩をする等。

作成日 月 日
更新日 月 日
更新日 月 日

定期的に目標が達成できたか振り返りましょう。

フレイル予防のための3つの柱

フレイルを予防する上で欠かせないのが、**社会参加**、**身体活動**、**栄養・口腔**の3つの柱です。これらをバランスよく日常生活の中に組み込んでいきましょう。



富士市の地域包括支援センター

名 称	担当地区	所在地	電話番号
富士市東部地域包括支援センター	須津、浮島、元吉原	富士市増川新町 12-1	39-1300
富士市吉原中部地域包括支援センター	神戸、富士見台、原田、吉永、吉永北	富士市比奈 1481-2	39-2700
富士市北部地域包括支援センター	大淵、青葉台、広見	富士市一色 218-10	23-0303
富士市鷹岡地域包括支援センター	鷹岡、天間、丘	富士市久沢 475-1	30-7062
富士市吉原西部地域包括支援センター	今泉、吉原、伝法	富士市国久保 1-11-36	30-8324
富士市富士北部地域包括支援センター	岩松、岩松北、富士駅北、富士北	富士市本市場新田 24-5	66-0115
富士市富士南部地域包括支援センター	富士駅南、富士南、田子浦	富士市横割本町 2-17	65-8839
富士市富士川地域包括支援センター	富士川、松野	富士市岩淵 137-1	81-4820
富士市高齢者地域包括支援センター (富士市高齢者支援課地域支援担当)	富士市全域	富士市永田町 1-100 (富士市役所 4 階北側)	55-2951

介護予防に取り組みましょう（介護予防手帳） 令和6年7月発行
【発行】 富士市
【編集】 富士市 福祉部 高齢者支援課
〒417-8601 富士市永田町1丁目100番地 電話：0545-55-2916 F A X：0545-55-2920
E-mail：ho-koureishien@div.city.fuji.shizuoka.jp