

この夏こそ体力を落とさない！

「フレイル予防教室」で暑さに負けない自分づくり

～楽しく動いて学んで脳と体の老化予防～

「フレイル」は加齢に伴い、心身ともに虚弱な状態になることをいいます。フレイルは、予防と回復が可能です。これからの「すてきな自分時間」のためには是非ご参加ください。

と き：6回で1コース（原則） 10時～12時

①8月1日（木） ②8月9日（金） ③8月16日（金）

④8月23日（金） ⑤8月30日（金） ⑥9月6日（金）

涼しい



ところ：福祉センター3階

対 象：市内在住の65歳以上の方で、医師から運動制限を受けていない方

内 容：楽しく動いて筋力アップ、お口のケアと食事のバランスで低栄養予防、笑って動いて認知症予防、住みなれた地域での活動紹介など

持ち物：水分補給の飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、眼鏡（必要な方）

※動きやすい服装でお越しください。

参加料：無料

※先着15名（7月26日までに要予約）

ご予約・お問い合わせ
高齢者支援課
電話 043-421-6128

