

令和6年度

# フレイル予防教室

参加者募集！！

## 「人生100年時代」

みなさんは、10年後 20年後の将来に向けて元気を維持する取り組みをされていますか？

「フレイル」とは、筋力や活動が低下している状態で「虚弱」といわれます。

①体重が減った

③握力が落ちた

②歩く速度が遅くなった

④疲れやすくなった

⑤活動レベルが落ちてきた



この5つのうち、「3つ」があてまると「フレイル」とみなされます。

この教室では、「フレイル」に影響を及ぼす「運動」「栄養」「認知症」について学んでいきます。みなさまのお申し込みをお待ちしております。

楽しく学んで筋力・免疫力アップ！

開催日：全6回コース

①8/29(木) ②9/5(木) ③9/19(木)

④10/3(木) ⑤10/17(木) ⑥10/24(木)

時間：9時30分～11時

会場：本荘第一病院(8階)

参加費：無料

対象：65歳以上の市民の方

定員：15名(定員になり次第締め切り)

申込期間：8月1日～8月23日まで

申込先：長寿生きがい課地域包括支援班

TEL0184-24-6345



お早めに！