

令和8年度

フレイル予防教室

参加者募集！！

「**フレイル**」とは、虚弱を意味し、運動機能や認知機能など心身の機能が低下し、健康状態と要介護状態の中間にある段階をいいます。

この教室では、フレイルに影響を及ぼす「**運動**」「**栄養**」「**認知症**」について学び、フレイル予防に取り組みます。

- ①体重が減った
- ②歩く速さが遅くなった
- ③握力が落ちた
- 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。

開催日：全6回コース

- ①8/27(木) ②9/10(木) ③9/24(木)
- ④10/8(木) ⑤10/22(木) ⑥11/5(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3日～8月19日まで**

申込先： 長寿生きがい課地域包括支援班

Tel0184-24-6345

楽しく学んで
筋力・免疫力アップ！



お早めに！