

## 「フレイル予防教室」5回シリーズ No2

### 元気なうちから 始めるフレイル予防！

〈フレイルとは〉

健康と要介護の中間で、加齢とともに  
心身の活力が低下した状態をいいます

〈フレイルの一步手前かも！〉

- 外出の機会が以前より減った
- おいしいものを食べられなくなった
- 活動的でなくなった

## 「フレイル予防体操」教室&サロン

●日時 8月3日(水) 10:00~11:30

●場所 大石コミセン 大ホール

●対象 地域の中高年(定員25名)


●講師 健康運動指導士 漆崎 由美 様

(生涯体育学習振興機構 理事長)

●参加料 無料

●申込み 7月22日(金)までに下記申込書にて

FAX(72-0002)又は直接「大石コミセン」まで  
(参加者多数の場合は抽選とします)



サロンは  
手品(青柳正彦様)と  
お茶会

主催：まち協 健康・福祉部会 共催：春江北部ふくしの会

フレイル予防  
体操教室&サロン  
申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢/ \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

☎(携帯) \_\_\_\_\_