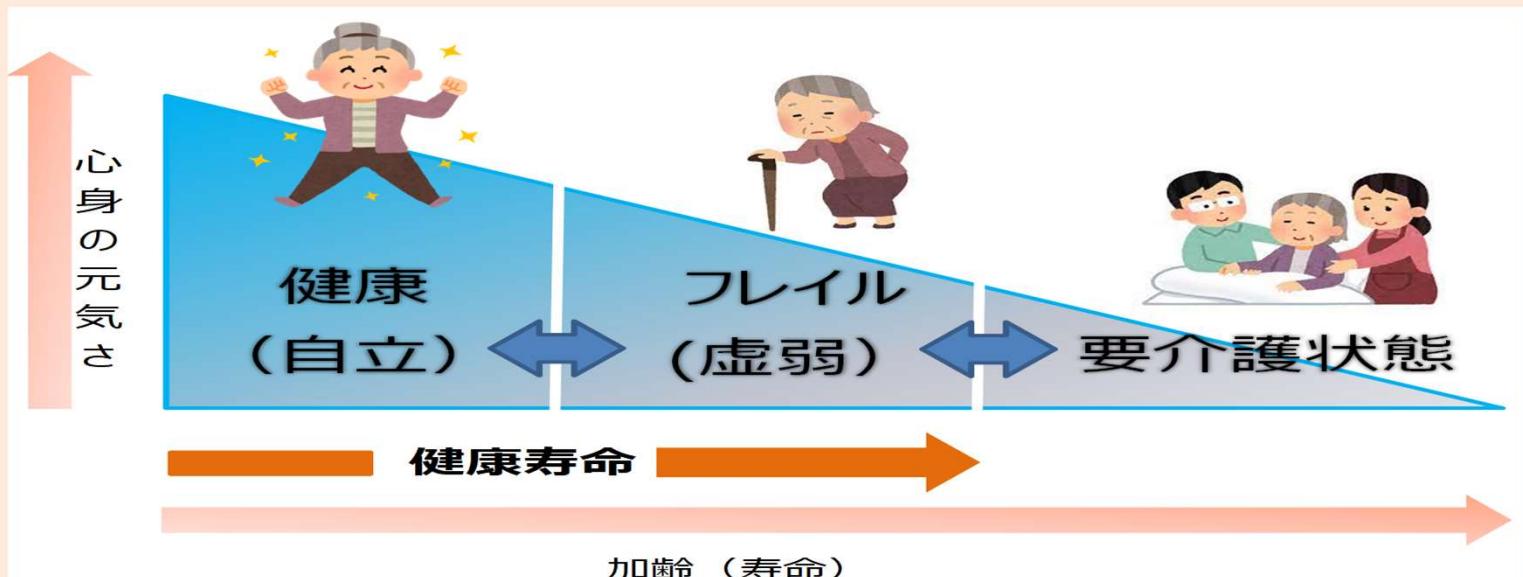


フレイルチェックをして 健康運動教室に 参加しよう

フレイルとは？

健康と介護の間。心と身体が弱化している状態です。

まだ健康に戻れる段階なので、現状を確認し運動習慣を身につけましょう😊



STEP 1 フレイルチェック・体力測定

簡単な質問表と
体力測定4種で
今の身体の状態
を確認



STEP 2

どちらかの教室に 参加 (3ヶ月間)

- ・ラララサーチット (火曜日14時から)
 - ・ラララフィット (金曜日10時から)
- ※日程・参加費は裏面記載

STEP 3

フレイルチェック・体力測定

再度、質問表と
体力測定4種で
身体の変化を確認



フレイルチェック・体力測定は無料で予約制です。(運動教室への参加が条件)

11月以降のラララサーチットかラララフィットの開催日に行います。

開始30分前にお越しください。(日時は裏面をご確認ください)

申込締め切り:12月28日(日)

電光石火みよしパーク

【指定管理者:みよし よくばりパークパートナーズ】

〒728-0016 広島県三次市四拾貫町神田谷

TEL:0824-66-3366



LINE®



【ラララサーーキット】

場所 ■ 電光石火みよしパーク

■ 文化活動室

日時 ■ 第1・3火曜日
14:00~15:00

参加費 ■ 1回 1,000円

定員 ■ 12名 (成人男女)

持ち物 ■ 動きやすい服装・室内用シューズ
タオル・飲み物

開催月	曜日	開催日	
10月	火	7日	21日
11月	火	4日	18日
12月	火	2日	16日
2026年 1月	火	6日	20日
2月	火	3日	17日
3月	火	3日	17日

【ラララフィット】

場所 ■ 電光石火みよしパーク

■ 文化活動室

日時 ■ 金曜日 10:00~11:00

受講料 ■ 月謝：2,700円 (月3回)
1回：1,000円

対象 ■ 概ね60歳以上の方

定員 ■ 10名程度

持ち物 ■ 動きやすい服装・タオル
室内用シューズ・飲み物

開催月	曜日	開催日		
10月	金	3日	10日	17日
11月	金	7日	14日	21日
12月	金	5日	12日	19日
1月	金	9日	16日	23日
2月	金	6日	13日	20日
3月	金	6日	13日	27日