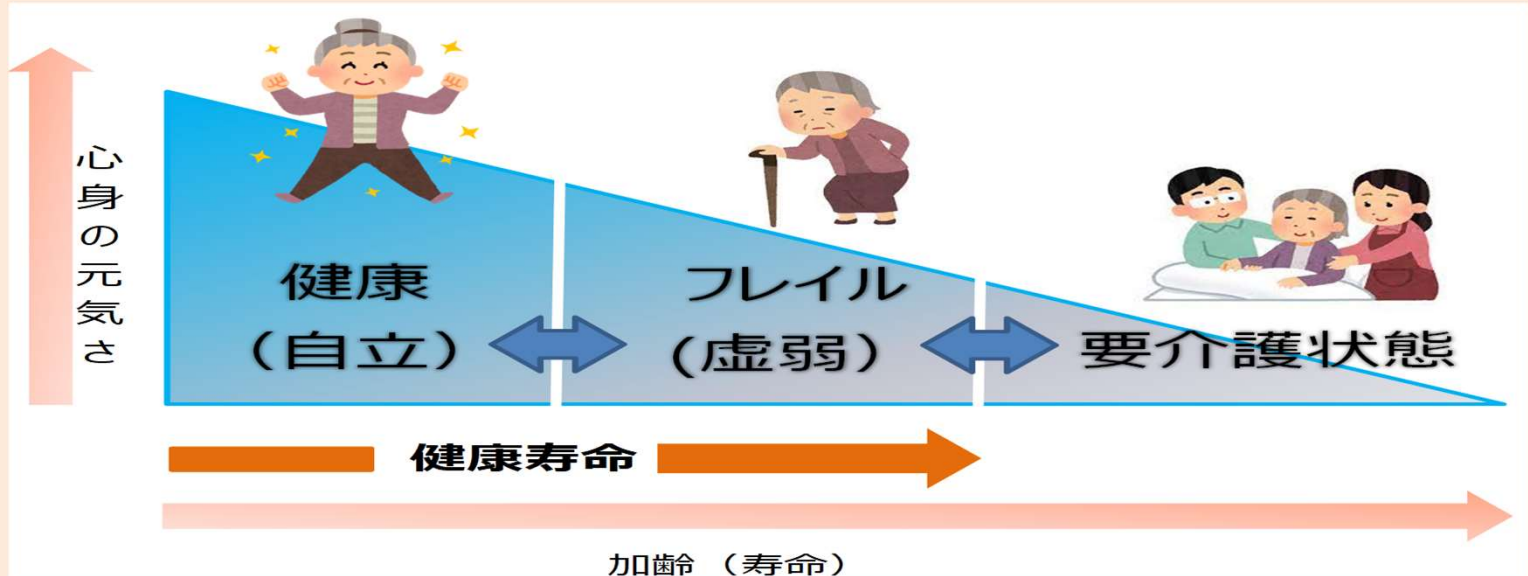


フレイルチェックをして 健康運動教室に 参加しよう

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カ月間）

・ララサーキット（火曜日14時から）
・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月以降のララサーキットか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



【ララサーキット】

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