



# フレイル予防講話と軽運動

 フレイルとは...年齢とともに体や心の働きが弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。

講師：大和田  
介護予防運動指導員

日時 4/18(土)16:00～16:45

場所 スポーツ棟1階スタジオ


対象 興味のある方!どなたでも

定員 20名(先着順)

料金 500円

持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル  
(動きやすい服装でお越しください)

申込 ホームページ内、  
イベントタブからお申し込みください

- 
- ①フレイルについて知ろう
  - ②フレイルチェック
    - ・身体的フレイル
    - ・オーラルフレイル
    - ・心理的,認知的フレイル
    - ・社会的フレイル
  - ③予防対策

楽しく学んでしっかり予防!

