

令和8年度

これからの 健康づくり 講座

今日から始める

フレイル予防



参加
無料

こんな変化、気になっていませんか？

- ✓ 歩く速度が遅くなった
- ✓ 食べる量が減った
- ✓ 外出や人と話す機会が減った

それは「**フレイル（心身の虚弱）**」のサインかもしれません。

この講座では、フレイル予防の3つのポイント（**運動・栄養・社会参加**）を中心に、今日から無理なく始められる健康習慣について、わかりやすくお伝えします！

日程・会場

①健康体操・②フレイル講座 続けて開催♪

※①シニア交流センター、②地域包括支援センター職員が担当。

日時	会場	持参物
9月18日（金）9:00～ 10:45	シニア交流センター 川東 （八幡2-10-23）	※健康体操参加者のみ ・タオル ・水分補給用の飲み物 運動しやすい 服装でお越し ください♪ 
9月29日（火）9:00～ 10月7日（水）10:45	シニア交流センター 上部 （中筋町1-6-8）	
9月30日（水）9:00～ 10:45	シニア交流センター 川西 （滝の宮町3-3）	

日程・会場



軽い体操を含む健康講座 90分程度
運動が苦手な方も、お気軽にどうぞ♪



9月30日（水）14:00	瀬戸会館 （瀬戸町7-30）	なし
---------------	-------------------	----

お問合せ 地域包括支援センター ☎ 65-1245