

＼いつまでも、元気に暮らしたい／

フレイル予防教室

参加費は
無料です。

少人数の講座です。
気楽にご参加下さい。

食事 体操 □のケア 1月～3月期 [全3回]



参加者の声

(60才代～90才代)

易しい筋トレを毎日
しています。／動く
機会が増えました。
／一日誰とも話さな
い日があるのでなる
べくこのような所に
出席したいです。

きょじゃくじょうたい

健康と要介護の中間の虚弱状態を「フレイル」といいます。

この頃なんだか疲れやすくて…、最近ちょっとやせてきたかも…、外出するのがおっくうになった…。そんなふうを感じることはありませんか。それは「フレイル（虚弱）の危険サインかもしれません。フレイルは、年齢を重ねるとともに心と体の活力が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階にあり、健康な人よりも要介護になるリスクが高いといわれています。

生活習慣を見直して、フレイルを予防しましょう。

あんしんケアセンター都賀のテキストから抜粋

日時

2023年1/5(木)・2/2(木)・3/2(木)
13:30～14:30(開場13:15)

場所

若松公民館

対象：成人、全3回参加できる方(先着6人)

講師：千葉市あんしんケアセンター都賀

主催 若松公民館／若松町2117-2(若松中学校ならび)

申込方法

現在、参加者を募集中。9時～17時の間に、
電話・もしくは来館してお申し込みください。

043-231-7991

若松公民館