

＼いつまでも、元気に暮らしたい／ フレイル予防教室

健康と要介護の
中間の^{きよじゃく}虚弱状態を
「フレイル」と
いいます。

この夏の暑さで、外出をひかえた方、
日常生活で「前はこんなことなかったのに…」
と思うことはありませんか？
今、ばんかいしましょう。

外出するのが
おっくう。

失敗が続き落ち
込むことが多い。



この頃、何だか
つかれやすい。

ためしに、初回だけでも
参加して
みませんか？

日時

11～2月の第3水曜日[全4回]
10:30～11:30（開場 10:15）

- 11 / 20（水）フレイルって何だろう？
フレイル予防で健康長寿「体を動かしましょう」
- 12 / 18（水）口腔ケアの大切さ
- 1 / 15（水）壮年期とは違うシニアの栄養について
- 2 / 19（水）閉じこもりを予防しよう

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。
／一日中誰とも話さ
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。

参加費
無 料

場 所：若松公民館（若松中学校ならび）

対 象：成人（先着10人）

講 師：千葉市あんしんケアセンター都賀 他

【主催】若松公民館／若松町 2117-2

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