

◆◆フレイル予防教室◆◆

*フレイルとは…病気や老化などの影響で筋力や認知機能などが低下し、介護が必要になる状態です。

1 日程

回	日程	時間	内容	テーマ
1	7月 27 日(水)	午前 10 時～ 11時30分	口腔	お口のケアで元気はつらつ
2	8月 3 日(水)		運動	心とからだの健康体操
3	8月 10 日(水)		栄養	おいしく食べて健康アップ

★3回参加者にはプレゼント!

2 会場 真名子出張所(真名子夢ホール) 多目的室
(西方町真名子1086-1 電話92-7004)

3 対象 60歳以上の方

4 参加費 無料

5 定員 15名

6 持ち物 タオル・飲み物・マスク、(3 回目のみ)運動靴

7 その他 当日は、体温測定をしてきてください。

一緒にフレイルを
予防しましょう。



<申込期間> 7月 4日(月)～(先着順)

<申込方法> 電話または窓口にてお申し込みください。

<申込み・問い合わせ>

西方地域包括支援センター 92-0032

西方総合支所内(月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15)