

# ◆◆フレイル予防教室◆◆

★フレイルとは★

なんとなく体調がすぐれない、疲れやすくなったなど年齢と共に生じる心身の衰えをいいます。

予防や改善をして、いつまでも元気に過ごしましょう。

1 日程

回	日程	時間	内容	テーマ
1	1月 23 日(月)	午前 10 時～ 11時30分	栄養	おいしく食べて健康アップ
2	1月 30 日(月)		運動	心とからだの健康体操
3	2月 6 日(月)		口腔	お口のケアで元気はつらつ
4	2月 13日(月)		運動	あったかとしぎ体操

2 会場 北部健康福祉センター(ゆったり~な) 多目的室  
(西方町本城2番地1 電話25-7444)

3 対象 おおむね65歳以上の方  
運動制限のない方

4 参加費 無料

5 定員 20名

6 持ち物 タオル・飲み物・マスク(2回目、4回目は運動靴)

7 その他 当日は、体温測定をしてきてください。

<申込期間> 1月 4日(水)～(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。

一緒にフレイルを  
予防しましょう。



栃木市マスコット  
キャラクターとち介

<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時30分～午後5時15分)