

# フレイルとは??



「フレイル」とは、加齢により心身が虚弱になること。自分の体の状態を知り、早いうちからの予防が大切です！

心と体を元気に保つ！

# フレイル予防講座

測定で体の状態を知ろう



講義で学ぼう！

体操の体験をしよう



日時 令和6年10月11日（金）午前9時30分～11時30分  
会場 桜井福祉センター 3階多目的室3・4  
対象 概ね65歳以上の桜井中学校区にお住まいの方  
定員 20人（先着順）  
受講料 無料  
申し込み 令和6年8月6日（火）から定員に達するまで  
電話及び総合福祉センター1階窓口にて受付  
火曜日～土曜日の午前9時～午後5時（祝日を除く）

## ★申し込み、お問い合わせ

安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係 （77-7896）

内容 体の筋肉量や口腔のフレイルチェックを行い、フレイル予防について学びます。