

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9月6日（金）午前9時30分～11時30分
会場 明祥福祉センター 2階集会室1・2
対象 概ね65歳以上の明祥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。