

階段揭示

『みんなの広場』

介護予防教室「フレイル予防」

～いつまでも元気で若々しくあるために～

「フレイル（虚弱）」とは…健康と要介護の中間の状態のこと。



早くから予防することで「状態の維持・改善」が期待できます。

体力低下が心配な方
人と会う機会が減った方
ぜひご参加ください！



日時 ① 11/14 (月) 13:30～15:00

内容：歩行分析、磯子体操

② 11/28 (月) 13:30～15:00

内容：足活講座（フットケア）、磯子体操

会場 汐見台福祉センター AB 会議室

対象 65 歳以上の方 ※運動しやすい服装でお越しください
※冷たい飲み物は各自、ご用意ください

申込 ご希望の方はお電話にてお申し込みください

問い合わせ先 汐見台自治会連合会 事務局
TEL：045-754-5281 (火曜～土曜 10時～13時)

〈主催〉 汐見台自治会連合会 コミュニケーション委員会
〈協賛〉 屏風ヶ浦地域ケアプラザ