

だれもが「無料」で利用できる居場所です

『みんなの広場』

介護予防教室「フレイル予防」 参加者募集！

運動不足や体力低下が心配な方
人と会う機会が減った方
一緒に体を動かしませんか？



★募集内容★

【日時】毎月第2・第4月曜日
13:30~15:00

祝日の場合は
お休みです

【会場】汐見台福祉センターA・B 会議室

【募集人数】若干名（先着順）※65歳以上の方

【申込】石川 早苗 080-5027-6264



「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！

健康

フレイル

要介護