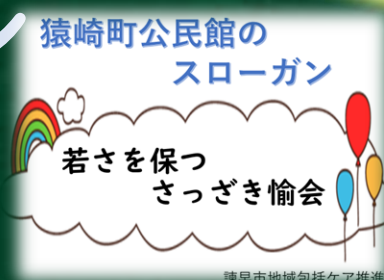
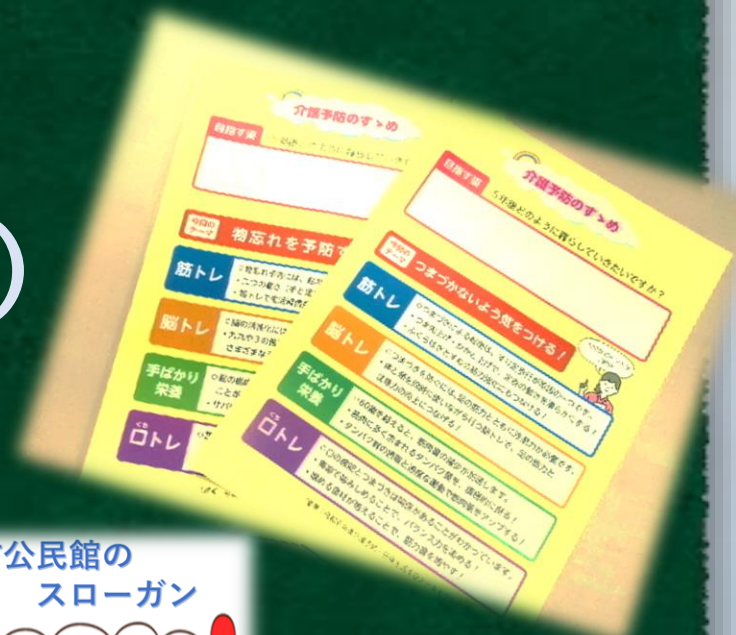


令和7年度 フレイル予防教室

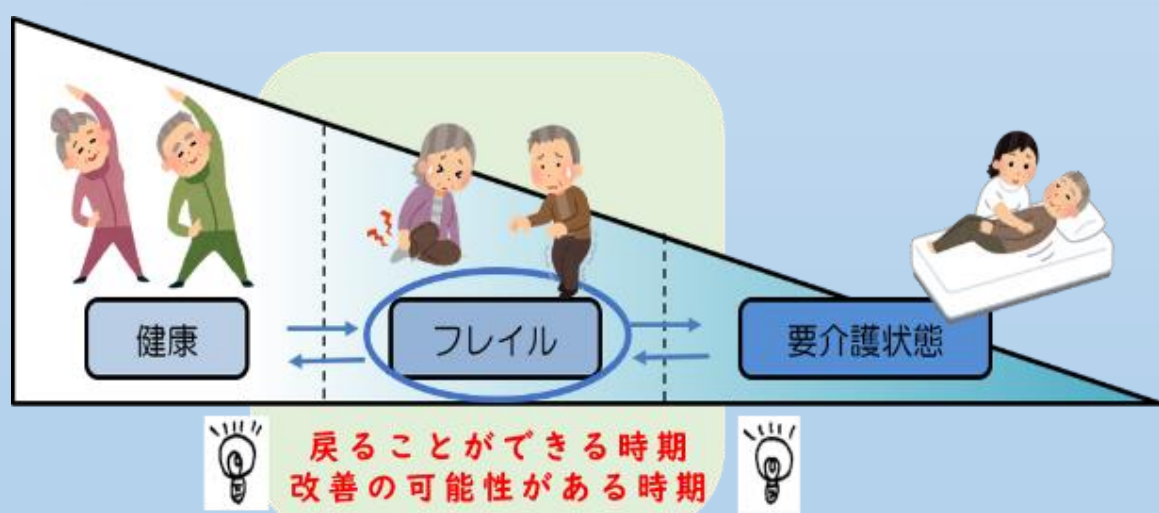
令和7年度もフレイル予防教室（1年間12回コース）が市内20か所で
始まりました。

4月の教室内容（市の保健師・理学療法士にて実施）

- ◆フレイル予防の大切さについて
- ◆簡易体力測定（フレイルチェック）
- ◆脳トレを使った自己紹介と
レクリエーション
- ◆会場ごとのスローガン決め



※月1回（1年間） 集まって、**筋トレ・脳トレ・手ばかり栄養・ロトレ**
の4つのプログラムに取り組みます。



フレイルとは？

年齢を重ねたことにより、からだや心の働きが低下し、放っておくと要介護状態になってしまう危険の高い状態です。
しかし、**適切な取組みにより、今の状態を維持・改善できる時期**でもあります。



1年後の目標（スローガン）を掲げ、
地域の仲間と楽しく、フレイル予防に
取り組みます！



【お問い合わせ先】 地域包括ケア推進課 ☎22-1500（内線118・119）

