

この一歩が未来の元気につながる！

フレイル 予防教室

参加
無料

それ、「フレイル」の始まりかも！



- ☐ 歩くスピードが遅くなった
- ☐ お茶や汁物でむせるようになった
- ☐ 以前より体重が減った
- ☐ 外出することが少なくなった など

プログラム内容

対象

三原市民

定員

各会場 30名

要申込み/先着順

- 1回目
- ・ 体力測定
 - ・ フレイル予防のお話（理学療法士）

- 2回目
- ・ ミニ講座(食生活・お口の健康・運動のコツ)
 - ・ 地域で利用できる保健・福祉サービス情報の紹介

場所

大和保健福祉センター

三原市大和町和木1538-1

申込み期間

8/3(月)~8/28(金)

1回目 9月4日 金 10:00~11:30

2回目 9月18日 金 10:00~11:30



【申込み方法】

QRコードまたは、教室開催
場所へ電話にて申し込みくだ
さい



申込みQRコード

- 当日は、動きやすい服装でお越しください。
- 室内シューズをご持参ください。
- 可能な限り、両日ともご参加ください。

お問
合せ

大和保健福祉センター



0847-34-0960 [平日8:30~17:15]