

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」かも？

- ☐ 歩くスピードが遅くなった
- ☐ 外出することが少なくなった
- ☐ 噛めない食品が増えた
- ☐ 以前より体重が減った など



プログラム内容

- 1回目
・ 体力測定
・ フレイル予防のお話
(理学・作業療法士)
- 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

サン・シープラザ

三原市城町1丁目-2-1

1回目 11月4日 水 10:00~11:30

2回目 11月20日 金 10:00~11:30

対
象

三原市民

定
員

各会場 30名

要申込み/先着順

場
所

本郷保健福祉センター 室内シューズ必要

三原市本郷南5丁目23-1

1回目 11月11日 水 10:00~11:30

2回目 11月25日 水 10:00~11:30

申込み期間

10/5(月)~10/30(金)

【申込み方法】

QRコードまたは、申込み
先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。
- 三原会場に参加される方は、クラフトパーキングをご利用ください。(駐車券をお持ちください。 2時間無料)
- 可能な限り、両日ともご参加ください。

申
込
み
先



三原市保健福祉課

0848-67-6053

[平日8:30~17:15]

本郷保健福祉センター 0848-86-3609