

# フレイル予防！！



～いつまでもイキイキ元気に過ごすために～

日時：令和5年10月17日(火) 14:00～

(受付 13:30～)

場所：山田公民館

(大野城市山田4丁目13番17号)

講師：誠愛リハビリテーション病院

上田 めぐみ氏 (健康運動指導士)

費用：無料 (事前に下記までお申込み下さい)

定員：25名 (先着順)



年々、体力や筋力が落ちているな～何か効果的な運動があるかな？

足腰が弱らない、ちょっとした工夫はないかなあ～？

いつまでも自分の足で好きな所に出かけるため、今できることを勉強してみませんか？



お願い



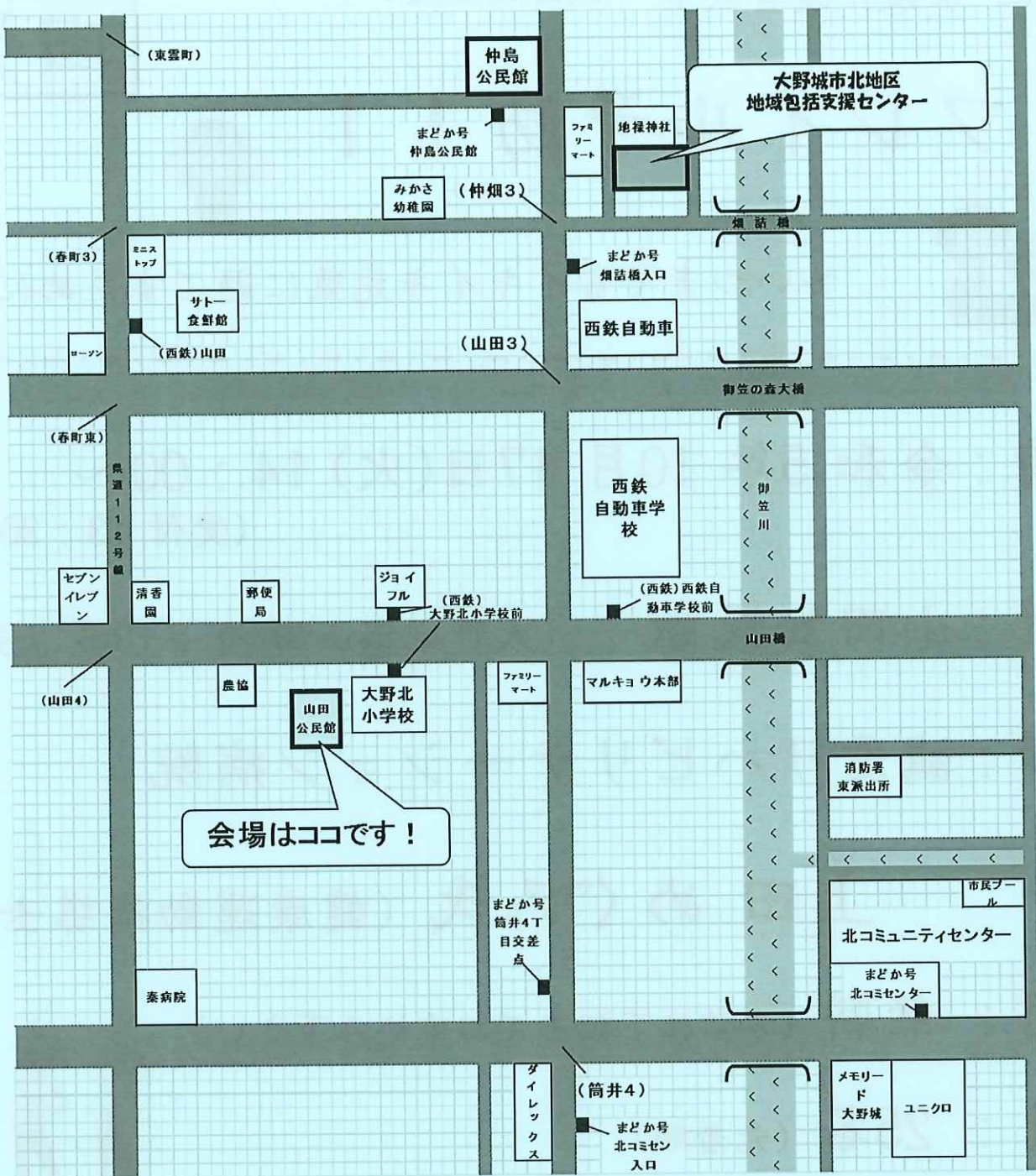
コロナウィルス感染症予防の為、参加前の自宅での検温にご協力下さい。体調不良時の参加はご遠慮ください。



【お申込み・問い合わせ先】

社会福祉法人 仁風会

大野城市北地区地域包括支援センター 電話 092-501-3838 (坂西・内野)



## 北地区高齢者の身近な総合相談窓口

### 大野城市北地区

#### 地域包括支援センター



大野城市の委託を受け、65歳以上の方のお宅を訪問しております。お身体の健康状態やお困りのことを伺いながら、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしが続けられるように、一緒に考えさせていただいております。

何か心配事やお困りのことがございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。