

回覧

参加費無料・申込不要

今から続ける

今からはじめる

フレイル予防 改善講座

レッツ
体操

令和7年

1/22 水

時 間

13:30～15:00

場 所

南コミュニティセンター
ふれあいホール

※動きやすい服装で、上靴、飲み物、タオル、マスクをご持参ください

フレイルとは？

運動
不足

栄養
不足

社会との
つながりの
低下

衰え

健康な状態と要介護状態の間

虚弱状態

いきいき健康教室

●「楽しく健康寿命を のばそう講座」

誠愛リハビリテーション病院
健康回復課 健康運動指導士

講師：上田めぐみ さん

●「フレイルを予防・改善して 元気に過ごしましょう」

大野城市健康課 出前講座

☆フレイルに早めに気づき、適切に取り組むことは、
健康な状態を取り戻すことにつながります。

問い合わせ

■主催/南地区コミュニティ運営協議会 ☎ 092-596-1044