

東京都健康長寿医療センター研究所監修

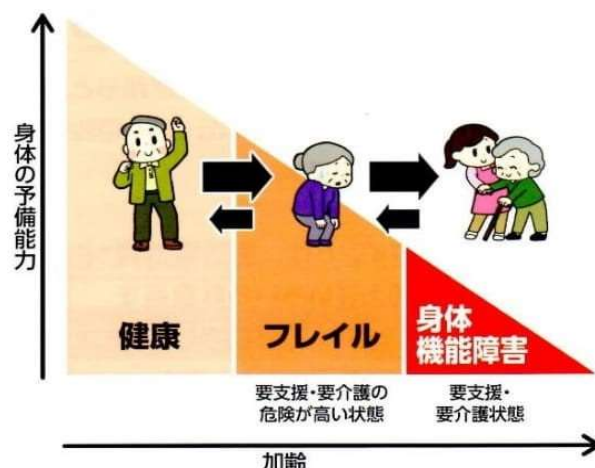
フレイル予防講座（全8回）

～ フレイル予防で いきいき！ はつらつ！ ～

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態のことを言い、介護が必要になるリスクが約4倍も高いことが分かっています。

フレイル予防のポイントは、生活習慣病の予防・管理に加え、いろいろな食品をバランス良く食べ、よく体を動かし、地域や社会との関わりを保つことです。

本講座では、フレイルにならないための栄養についての講義や筋力運動、脳を活性化させるゲーム等を行います。



下記の日程で開催いたします。

今回は会員以外の方も参加できる講座となりますので、ご自分だけでなく身近な方のためにも、ご友人をお誘いあわせの上、是非お越しください。

- 1.日 時 5月15日（月）～7月3日（月）
毎週月曜日 14時00分～15時30分
- 2.会 場 越谷市シルバー人材センター 会議室（3階・事務所隣）
- 3.定 員 先着15名（※会員以外の方もご参加いただけます。）
- 4.持ち物 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物、筆記用具
- 5.申 込 事務局（967-4311）

※コロナウイルス感染症対策として、参加される際は体温を計測し、マスクの着用をお願いいたします。