

# フレイル予防

はじめよう！

フレイルとは…  
加齢により、体力・  
思考力が低下し、  
要介護状態に近づい  
ていくこと。

運動

栄養

社会  
参加

この三本柱が大事です

フレイル  
予防教室  
参加者募集！  
(10回 2300円)

★東京都健康長寿医療センター研究所監修★



みんなで楽しく  
フレイル予防！！  
体力・思考力をアップ！

- ・火曜日 女性会館 ① 10:00～11:30  
② 13:30～15:00
- ・木曜日 花の木(上町)  
13:30～15:00
- ・金曜日 宮崎(大野原)  
13:30～15:00



問い合わせ

秩父市シルバー人材センター

☎ 22-4454