

# 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 2100円)



みんなで楽しく  
フレイル予防！！  
体力・思考力をアップ！

★東京都健康長寿医療センター研究所監修★

- ・火曜日 女性会館
- ・木曜日 花の木(上町)
- ・金曜日 宮崎(大野原)

\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*

問い合わせ

秩父市シルバー人材センター

☎ 22-4454