

# いつまでも元気に！ 健康寿命を延ばそう！ シルバーフレイル予防教室

参加者  
募集中

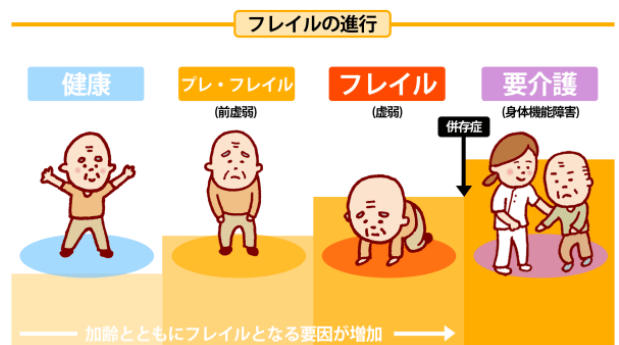
いつまでも健康な体でいる為にはフレイルを予防する必要があります。

「フレイル」とは、

年齢とともに心身の活力

(筋力や認知機能など)が低下し、  
要介護状態に近づいてしまうことです。

フレイルを予防するために  
大切なことは以下の3つです。



- 「栄養」・・・たんぱく質を中心とした栄養をしっかりと取る
- 「運動」・・・運動によって身体活動量を増やす
- 「社会参加」・・・人との交流などにより社会とのつながりを保つ

この3本の柱でフレイルを防ぎ、健康寿命を延ばしましょう。

日 程 2/21・28

日 程 3/7・14・21

全5回 (各金曜日)

時 間 10:00～11:30

場 所 栗橋保健センター 2階

内 容 筋力運動、栄養について  
の講話

定 員 20名 対象

対 象 市内在住60歳以上の方

参加費 1,000円  
(テキスト代、保険料)

受 付 2/10 (月) 9時から  
定員になり次第締切り

申込・問い合わせ

久喜市シルバー人材センター

電話 0480-47-0237

住所 久喜市間鎌 251-1 栗橋行政センター2F

