いつまでもいきいきと暮らすために

フレイル予防出張講座

「フレイル総論と予防体操」

元気な今から始めよう！

「最近、疲れやすくなった」「歩くスピードが遅くなった気がする…」
それはもしかすると「フレイル（虚弱）」のサインかもしれません。
専門の講師と一緒に、フレイルについての正しい知識を学び、今日からできる簡単な予防体操で体を動かしてみませんか？



日　時　11月24日（火）14:00～15:30（受付 13:30～）

会　場　アスタ市民ホール
（西東京市田無町二丁目1番1号「アスタビル」リヴィン6階）

講　師　東京しごと財団　坂東 寛 氏

服　装　簡単な運動が出来る服装・靴でお越しください。

参加費　無料

正しい知識で健康寿命をのばしましょう！

切り取り線

参加申込書

※FAXまたはお電話、窓口にてお申し込みください。

会員番号	
氏　名	

お申し込み・お問い合わせ先

センター事務局

TEL:042-428-0787　　FAX:042-428-0817