

# フレイル予防教室のご案内

加齢とともに心身が衰え、要介護状態に近づく「フレイル」についての基礎知識、フレイル予防に大切なポイント「栄養・口腔・運動・社会参加」についての講演会です。一緒に学んでみませんか？



## あてはまるものがあったら あなたもフレイルかも！？

- ✓半年で2～3kg体重が減った
- ✓半年前より固いものが食べにくくなった
- ✓以前より歩く速度が遅くなった
- ✓周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあると言われる
- ✓1週間外に出ないことがある

### フレイルを予防する3つの柱

栄養  
食・口腔

身体活動  
適度な  
運動習慣

社会参加  
社会との  
つながりを保つ

日 に ち	内 容	講 師
12/3(水)	3本柱で取り組むフレイル予防 栄養・口腔編	管理栄養士 言語聴覚士
12/6(土)	お家で取り組める運動紹介 握力測定	理学療法士
12/10(水)	こけないからだづくり講座体験	看護師

(時間) 10時～12時

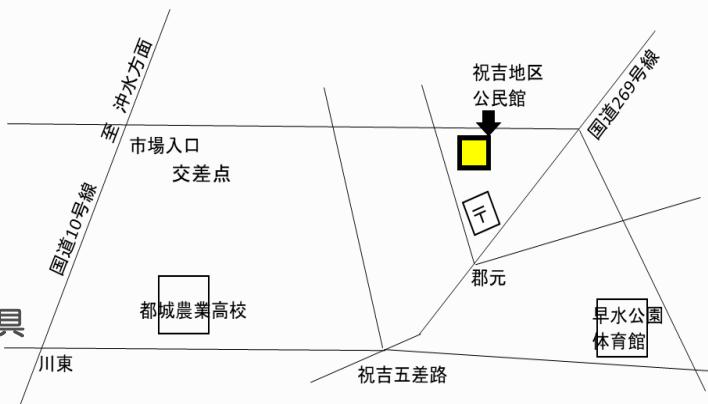
事前に血圧測定をしますので、余裕をもってお越しください。

(会場) 祝吉地区公民館

参加費：無料 定員：30名程度

持ってくる物：

体育館シューズ、タオル、飲み物、筆記用具



## 申込方法

11月20日（木）までに、右側のQRコードからお申込みいただくか、  
都城市いきいき長寿課（23-3184）までお電話ください。  
※3日間ともに参加いただける方を優先し、定員に達し次第応募を締め切らせていただきますので、ご了承ください。

