

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



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

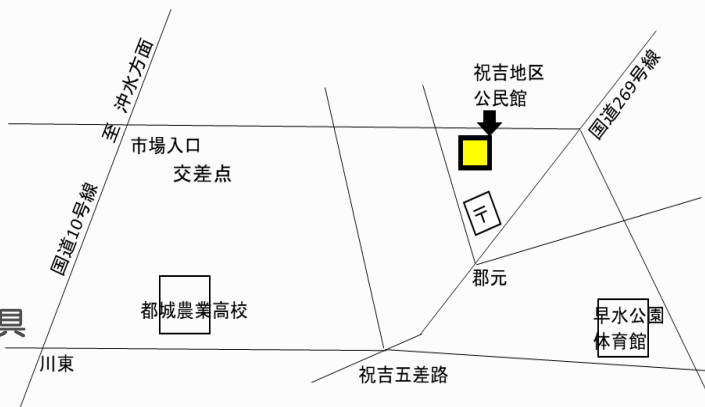
(時間) 10時～12時

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。

