

やっつく!

知っ得!

# フレイル予防

「フレイル」って何? 予防や対策はどうするの?  
自分の状態を知って、早めのフレイル対策をしましょう

1回のみ参加もOK! (できれば全部参加)

回	日程	内容
1	6月11日(火)	フレイル・ロコモ予防 (運動機能アップ) 講師: 健康支援センターTMGFit
2	6月25日(火)	ドレミ♪で若返り (口腔機能アップ) 講師: 音楽療法士 高橋 亮太郎先生
3	7月9日(火)	しっかり食べてフレイル予防 (低栄養改善) 講師: 日本調剤 管理栄養士

- 時間 10:00~11:30
- 場所 SAKAESTA (さかえすた)  
3階 多目的ホール
- 対象 60歳以上
- 参加費 無料
- 定員 30名程度 (先着順) /回
- 持ち物 水分補給の飲み物・筆記用具・  
6/11のみ運動しやすい靴



申し込み・問い合わせ 窓口または電話にて

※5/7(火) 10:00~受付

SAKAESTA さかえすた・本郷台駅前地域ケアプラザ

TEL: 045-392-5157