

# 一緒にフレイルを 予防しませんか？



※フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護」のあいだの状態、放置すると要介護になる危険があります。早めに生活習慣を見直せば、健康な状況に戻ることができます。

## とうみょう子ども園

子育て支援・地域支援センター

『いどばた』

「うぐいすくらぶ（地域支援）」（月1回）

### 『フレイル予防教室』

◎9月18日(水)10:00～11:30

→「フレイル予防で若返り」講座

講師：理学療法士 青山多佳子先生

◎10月30日(水)10:00～11:30

→筋力測定、体力測定など様々な

測定ができます。

〈参加費〉無料

〈定員〉15名

〈予約方法〉電話予約または直接スタッフまで

※イベントの2日前までに予約してください。



子育て支援・  
地域支援センターの場所や  
駐車場はこちらをご覧ください。



お問い合わせ先  
とうみょう子ども園

TEL 0242-25-3636

〒965-0042 会津若松市大町2-1-45

<http://www.tomyo.ed.com/>