



おうちでできる フレイル予防体操



コロナ禍以降人との交流が減り、食欲が落ち、筋力が低下されていませんか？
要介護になる一歩手前の状態であるフレイルを予防するために、健康運動指導士の先生に、簡単におうちで出来る体操を教えてくださいましょう。

- **日時**：令和6年 **11月7日(木)**
午後2時00分～4時00分(受付は午後1時半～)
- **開催場所**：刑部地区集会所 2階
(八尾市刑部3丁目29-6)

刑部小学校の隣です。お車での来場はご遠慮ください。

- **講師**：健康運動指導士 山田 めぐみ先生
- **対象者**：八尾市在住のおおむね65歳以上の方
- **定員**：20名(予約必要・先着順)
- **持ち物**：マスク、タオル、お茶、水など飲み物
- **申し込み期間**：10月1日から前日まで



※新型コロナウイルス感染防止のため、検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください。

また、体調のすぐれない方や発熱のある方はご遠慮ください。

※状況によっては中止させていただく場合がございます。ご了承ください。

曙川南中学校区高齢者あんしんセンター 緑風園

八尾市天王寺屋6丁目59番地 八尾こころのホスピタル 別館

☎ 072-949-6670 FAX 072-949-6703

切り取り線

申し込み書

令和6年11月7日「おうちでできるフレイル予防体操」

申し込み者氏名() お住まいの町名()

連絡先電話番号()