

おうちでできる フレイル予防体操



高齢になると、社会とのつながりが減ることから、食欲が落ち、筋力が低下し、要介護になる一歩手前の状態であるフレイルになる人が増えます。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7年 **11月6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 -----

令和7年11月6日「おうちでできるフレイル予防体操」

申し込み書 申し込み者氏名() お住まいの町名()
連絡先電話番号()