

フレイル予防の体力測定

最近、「ちょっと疲れやすくなった」「歩くのが遅くなったかも」と感じることはありませんか？フレイル（加齢による心身の衰え）は、早めに気づいて対策することで、健康な状態に戻すことができます。まずは今の自分の「体力」を楽しくチェックして、いつまでも自立した生活を送るためのヒントを見つけましょう！



● 日 時：令和8年 9月3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295）

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：八尾市健康まちづくり科学センター 職員

● 対象者：八尾市在住のおおむね65才以上の方

● 定員：20名（予約必要・先着順）

● 持ち物：筆記用具、お茶、水など飲み物

● 申し込み期間：8月1日から前日まで

※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8年9月3日 「フレイル予防の体力測定」

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（ ）