

★★桜堤ケアハウス・西部コミセン
・桜野地域社協共催★★

フレイル予防講座

～いつまでも自分の足で歩み続けられるように～

フレイルとは、身体機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。今回の講座では、フレイルの原因や予防法についてお話します。

ご自宅でできる体操もご紹介しますので、一緒に体を動かしてみましょう。



日時 **2月8日(水)**午後2時～3時

会場 **西部コミュニティーセンター 3階 AB 会議室**

定員 **30名**

講師 **桜堤ケアハウス在宅介護・地域包括支援センター職員**

◆◆講座内容◆◆

- フレイルについて
- フレイル予防のポイント
- 自宅で出来る体操の紹介



★動きやすい服装でお越しください。

【申し込み先】西部コミュニティーセンター（境5-6-20）

☎56-2888