

# フレイル予防講座

試食付き

フレイルとは加齢で体の機能が低下している状態。ちょっとしたことで要介護状態になりやすくなります。今から始めるフレイル予防！人生100年時代に備えましょう！

## 講座の内容

- ★ あなたのフレイル度チェック
- ★ 健康運動指導士によるフレイル防止運動指導
- ★ フレイル防止のための簡単レシピ、試食あり♡

◆日時 9月3日(日) 10:00~12:00

◆場所 がやがや館3階 会議室 B

◆講師 高久和之 (健康運動指導士)

関山賢太 (調理師)

◆対象 どなたでも、主に高齢者

◆定員 15名

◆参加費 800円 当日払い

◆服装等 動きやすい服装と運動靴でご参加ください。 (イメージ図)

◆申込方法 お電話 (03-6450-7908) か、がやがや館3階受付でご予約ください。

