

フレイル予防教室



「フレイル」って何？

筋力や心身の機能が低下し、弱った状態のことです。

フレイルに早めに気づき、予防することで、いつまでも元気に過ごし続けることができます。

参加者
募集中 !!
参加無料

堺老人福祉センターで、フレイル予防に必要な食事や運動について座学と実技で学びます。

ご自身の状態を知り、健康維持につなげましょう。

日程

(全10回) 令和8年 1/7(水) 1/14(水)
1/21(水) 1/28(水) 2/4(水) 2/18(水)
2/25(水) 3/4(水) 3/11(水) 3/18(水)

時間

午前 10:30~12:30 (休憩含む)

対象

60 歳以上で堺市にお住まいの、自立歩行ができ、
全回参加できる方 (定員 25 名)

持ち物

筆記用具 タオル 水分補給用飲料(フタができるもの)

講師

合同会社アムール 理学療法士 田所先生

申込

11月17日(月)より 直接かお電話で当センターへ。