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付き、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9年　1/20(水) 1/29(金)
2/5(金) 2/12(金) 2/19(金) 2/26(金)
3/5(金) 3/12(金) 3/19(金) 3/26(金)

時 間 午前 10:00～12:00(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16日(月)より　直接かお電話で当センターへ。