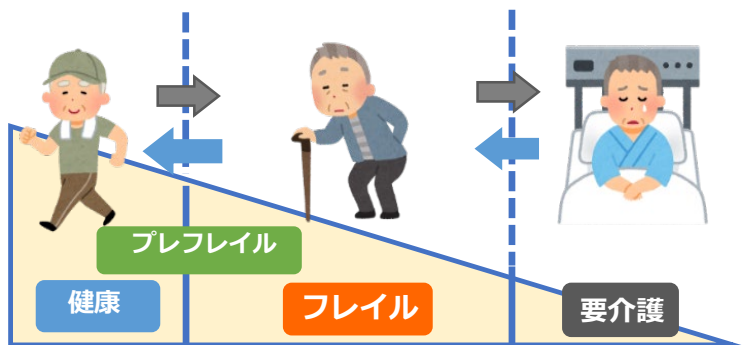


いつまでも笑顔で健康にいたるために「フレイル」を予防する

フレフレ教室はじまります！

こんな方におすすめ!!

- ✓ 最近体重が減ってきた
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 歩くのが遅くなった
- ✓ ペットボトルのふたが開けられない
- ✓ 運動習慣がない

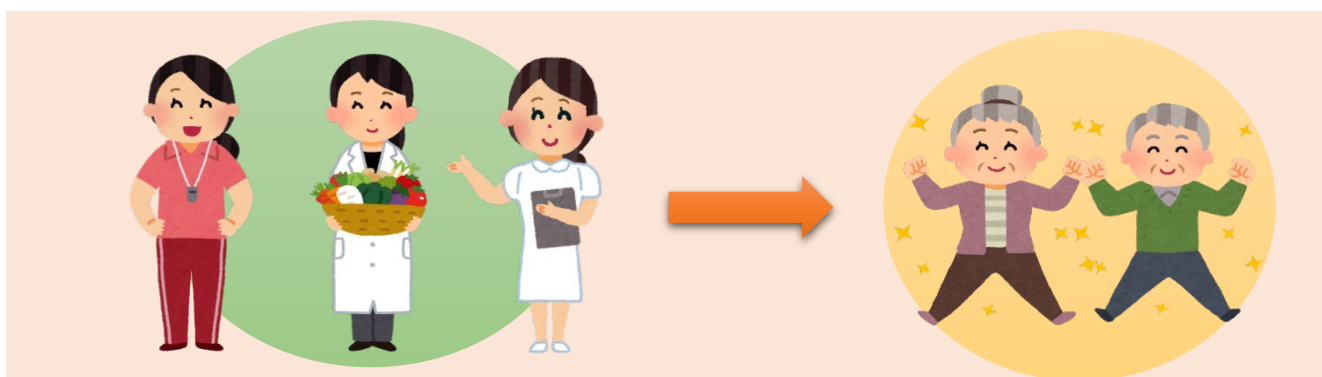


「フレイル」とは、加齢により心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態です。

● 「フレイル」を予防するためには

「運動」・「栄養」・「社会参加」が大切です。フレイルの兆候を早期に発見し、適切な予防や対策をすることで健康な状態に戻ることが可能です。

100歳まで笑顔でカラダを動かす喜びを
健康運動指導士・管理栄養士・保健師がサポートいたします



【新型コロナウイルス感染症対策について】

①当日、発熱ある方は来場をお控えいただきます。

②マスクの着用・手指の消毒・検温にご協力をお願いいたします。

また、市内の感染状況を踏まえ、開催を見送る場合がございます。予めご了承くださいませようお願い申し上げます。

お申込み・お問合せは お気軽に

● 聖隷健康プラザGENKI（浜松市中区住吉2-35-8）聖隷健康診断センター隣

TEL:053-475-1255 平日8時30分～17時（土日、祝日を除く）

● 聖隷予防検診センター（浜松市北区三方原町3453-1）

TEL:053-439-8298 平日9時～16時（土日、祝日を除く）