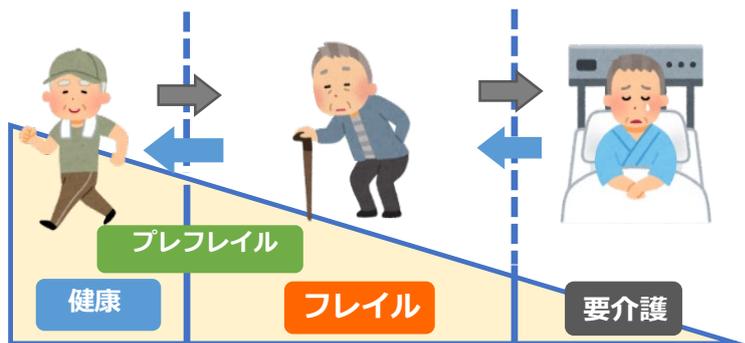


いつまでも笑顔で健康にいるために「フレイル」を予防する

# 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

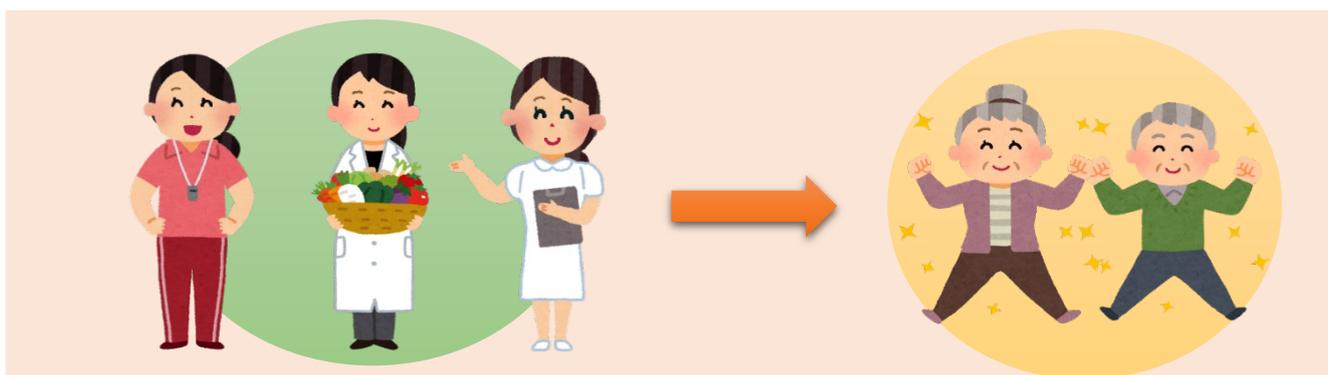


「フレイル」とは、加齢により心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態です。

## ● 「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）

●みんなで楽しく運動をしたい方に

# 集

# 団プラン

## ワイワイコース ￥10,000 (税抜)

実施期間	第1期：5月～7月 第2期：9月～11月 第3期：1月～3月 (各12回：週1回ペース)	
定員／所要時間	10名／1回60分	
対象	65歳以上 ※健康診断を受診し、介護認定（要介護）を受けていないこと。 ※健康チェックの結果、参加いただけない場合もございます。ご了承ください。	
実施施設	聖隷健康診断センター（浜松市中区）	月曜日 15:00～16:00
	聖隷予防検診センター（浜松市北区）	水曜日 15:00～16:00
コース内容	体力測定、ストレッチ、リズム運動、脳トレ、保健師・管理栄養士のミニ講座 など	

初回

体力測定  
栄養・生活問診

2回～11回

ストレッチ・リズム運動・脳トレ  
ミニ講座など

最終

体力測定  
栄養・生活問診



●ご自身に合った運動メニューを個別に実施したい方に

# 個

# 別プラン

## コツコツコース ￥15,000 (税抜)

実施期間	第1期：5月～7月 第2期：9月～11月 第3期：1月～3月 (各24回:週2回ペース)	
所要時間	1回30分	
対象	65歳以上 ※健康診断を受診し、介護認定（要介護）を受けていないこと。 ※健康チェックの結果、参加いただけない場合もございます。ご了承ください。	
実施施設	聖隷健康診断センター（浜松市中区）	月～金曜日 9:00～17:00
	聖隷健康サポートセンターShizuoka（静岡市駿河区）	火曜日 8:00～11:00 金曜日 15:00～17:00
コース内容	体力測定、健康運動指導士が作成したお一人おひとりに合った運動メニュー ※保健師・管理栄養士への相談に内容を変更することも可能です（予約制）	

初回

体力測定  
栄養・生活問診

2回～23回

お一人おひとりにあった運動メニュー

最終

体力測定  
栄養・生活問診

