



いつまでも健康と笑顔を

フレイルを
予防する

フレフレ教室のご案内

フレイルってなに？

「フレイル」とは、加齢により、筋力・認知機能・社会とのつながりなどが低下した状態をいいます。

フレイルの兆候に早いうちに気づき適切な対策をすれば健康な状態に戻ることができます。



フレイルの予防に大切なこと

● 運動



● 栄養



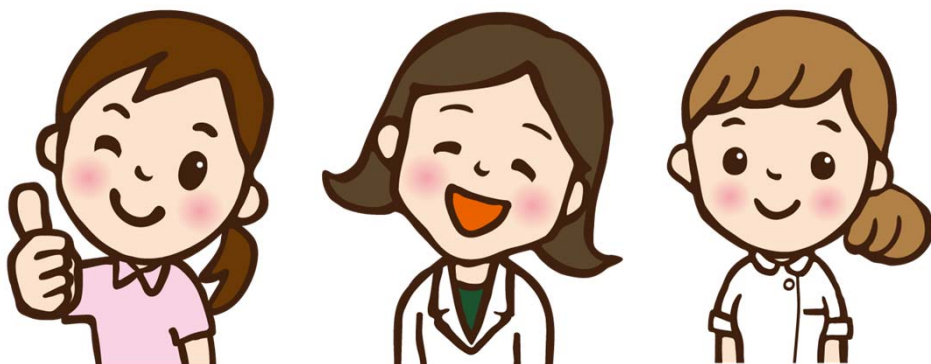
● 社会参加



目指せ！
元気な
100歳

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・保健師がサポートします



集団プラン

ワイワイ

コース 全12回

11,000円 (税込)

みんなで楽しく
運動をしたい方に

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 (週1回ペース)		
定員	10名	所要時間	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(浜松市中央区住吉)	月曜日	14時～15時
	聖隷予防検診センター(浜松市中央区三方原)	水曜日	15時～16時
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		

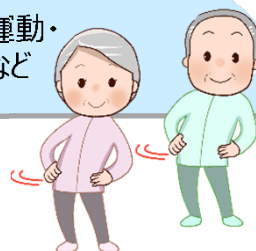


初回

体力測定
栄養・生活問診

2～11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



個別プラン

コツコツ

コース 全24回

16,500円 (税込)

自分専用メニューで
運動をしたい方に

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 (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(浜松市中央区住吉)	月～金曜日	9時～17時
コース内容	体力測定、健康運動指導士が作成した「あなただけの」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できます(予約制)		



初回

体力測定
栄養・生活問診

2～23回

あなただけの
運動メニュー



最終

体力測定
栄養・生活問診



お申込み・お問合せ

聖隷健康プラザGENKI

浜松市中央区住吉2-35-8 聖隷健康診断センター隣

053-475-1255

受付時間：月～金曜日 8時30分～17時 (祝日除く)

聖隷予防検診センター

浜松市中央区三方原町3453-1

053-439-8298

受付時間：月～金曜日 9時～16時 (祝日除く)