

疲れやすい

物忘れ

運動習慣がない

握力が弱い

歩くのが遅い

つまづく

中央公民館講座

あなたは **大丈夫?**

# フレイル予防講座

健康寿命をのばしましょう!!

フレイル  
とは…

身体の機能が衰えたり、物忘れや閉じこもりが進むなど、加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護に至る手前の状態のことをいいます。

【日時】 令和5年10月31日(火) 14:00~15:00

【場所】 総合文化センター2階 視聴覚室

【講師】 明治安田生命保険相互会社 職員

【定員】 20名程度(先着順) 【受講料】 無料



申込みは  
こちらから

※明治安田生命保険相互会社は、地域社会貢献への取り組みとして「地元の『公民館』元気プロジェクト」を実施しています。

申込み期限

10月24日(火)

《申込み・問合せ》

瑞浪市中央公民館(総合文化センター内) TEL0572-68-5281