

# 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

西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8年 1/20(火) 1/27(火)  
2/3(火) 2/10(火) 2/17(火) 2/24(火)  
3/3(火) 3/10(火) 3/17(火) 3/24(火)

### 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17日(月)より 直接かお電話で当センターへ。