

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づき、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。