

〈光が丘地区
地域介護予防教室〉

フレイル予防学級

無料
コース講座

運動+栄養

セットで若返り効果倍増!!

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力（例えば筋力や脳のはたらき等）が低下し、病気にかかりやすく、寝たきりにもなりやすくなった状態のことを言います。

日時 11月11日（木）《運動編》 →この日は動きやすい靴と服装でお越しください
11月18日（木）・12月9日（木）・16日（木）《栄養・お口編》

午後2時から3時30分まで

聴かなきゃ損です!

場所 光が丘公民館 1階 大会議室

内容 人気爆発中、木下祐一先生の笑いと元気いっぱいの運動教室と、管理栄養士の先生による、手軽に応用できて、老化を防止する「栄養まんてん講座」のコースです。初の試みとして、シニアにひそかに増えつつある【かくれ栄養失調】の簡易テストも受けられます。是非ふるってご参加ください。

持ち物 タオル 水分 筆記用具（マスク着用でお越しください）

対象 おおむね65歳以上の運動に支障のない方

定員 30名（前回抽選に漏れた方もどうぞ!）

申込み・問い合わせ 光が丘地域包括支援センター（担当：鈴木、長谷川）

☎042-750-1067 （9時から17時）

お申し込みの締め切りは
11月2日まで

※感染症の流行により、やむを得ず中止する場合があります

この事業は相模原市の委託
を受けて実施しています