

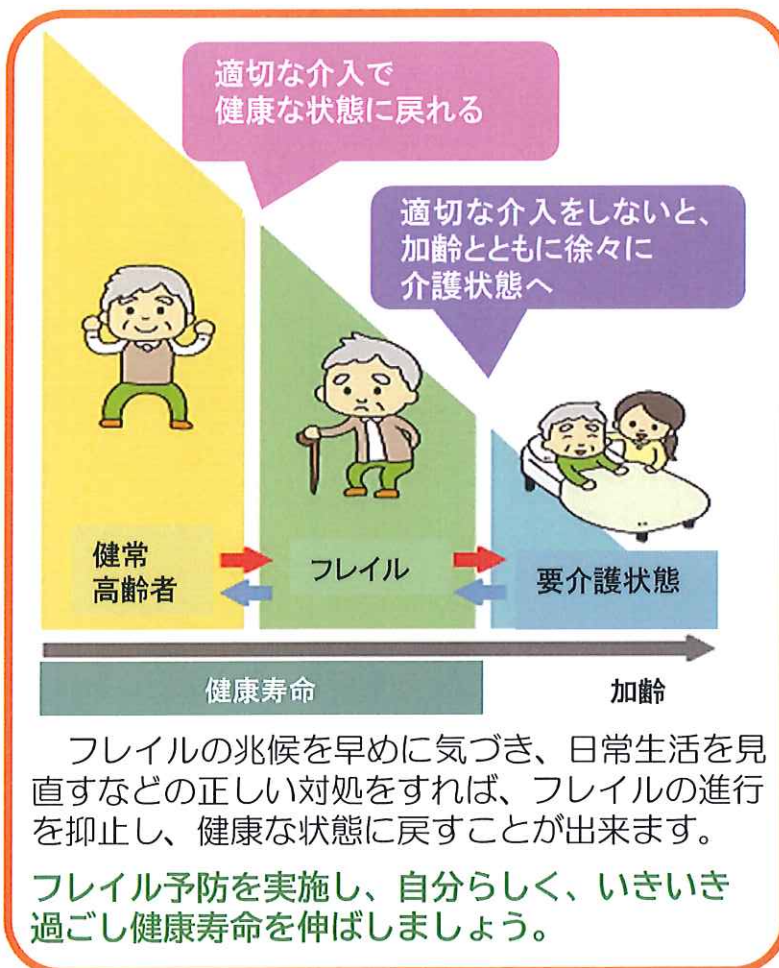
# 100歳まで元気！ そのカギを握るのはフレイル予防



## 第2回フレイル予防教室

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。あんきの家細畑では、皆さんが**要介護状態にならず健康寿命を延ばしていくためにフレイル予防教室を行います。**

（既に要介護状態の方には要介護状態の改善や重症化予防にもつながります。）



場所	特別養護老人ホームあんきの家細畑 岐阜市細畑3丁目16番8号
日時	11月20日(水)13時30分～15時00分
対象者	誰でも参加可能
内容	✓ 歯や口が衰えないための話 講師：西田歯科衛生士 ✓ フレイル予防体操 講師：足立理学療法士&施設長 ✓ 交流会(自由参加)
費用	無料
持ち物	マスク、飲み物
予約	可能でしたら、下記の問い合わせ先にTELで予約して下さい ※予約なしでも参加可能です。
問い合わせ先	特別養護老人ホームあんきの家細畑 担当 足立 ☎ 058-259-3577

### フレイル予防教室を受けることで...

地域の皆様と一緒に運動やお話をして、楽しく時間が過ごせればと考えております。

どうぞ気楽なお気持ちでお越しください。宜しければ、ご家族、お友達、ご近所の方にもお誘い下さい。