

今回のテーマは

「猛暑を乗り切る！夏バテ防止」

フレイル予防！～いつまでもはつらつ前向きに～

毎回健康に関する座学の後、体操やフレイルチェックなどを行います。

年齢問いません！健康予防に興味のある方ぜひお越しください！！

フレイル
とは??

～早めの予防、40代から心がけることが大切です～

高齢になり筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。高齢者の多くが健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になるといわれています。



日時：7月17日（水）

13:40～15:30 受付開始13:30～

会場：ぱる★てらす 3階多目的室（JR浦和駅東口徒歩3分）

さいたま市浦和区東仲町10-7

内容：医療生協の専門講師による座学の後、簡易チェックと体操を行います。

持ち物：筆記用具、飲料、タオルなど

※軽く体を動かしますので、動きやすい服装でご参加ください。

応募締切 7月12日（金） 定員30名

問い合わせ

お申込み

パルシステム埼玉・地域活動室

さいたま市浦和区東仲町10-7 ぱる★てらす

TEL：0120-583-388（9:00～17:00）

FAX：048-829-9862



次回のフレイル予防のお知らせ

9月30日（月）13時40分～ を予定しています！

テーマは健康管理などを予定しています。