

# 次回のテーマは・・・健康管理(予定)

## 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： 9月30日（月）

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、簡易チェックや運動を行います。

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 9月13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



FAXでお申込みの場合は以下記入の上、本用紙を送信ください。

| 9月30日フレイル予防学習会 申込用紙 |      |                  |
|---------------------|------|------------------|
| お申込者名               | ふりがな | 組合員番号（組合員以外は空欄で） |
| 電話・FAX              |      |                  |

※お申込みいただいた個人情報は本企画の開催のみに使用いたします。

共催：医療生協さいたま・さいたま支部 生活協同組合パルシステム埼玉

【会場】パルシステム埼玉組合員活動施設 ぱる★てらす

(浦和区東仲町10-7)



次回のフレイル予防のお知らせ

10月29日(火) 13時40分～ を予定しています！

テーマは処方箋についてなどを予定しています。