

# 元気なうちから「フレイル対策」！

～「楽しく健康寿命をのばそう」～

加齢にともなって気力や体力が徐々におちた「**虚弱**」な段階が「**フレイル**」です。まだ元気だと思っても、フレイルの場合も。……早期に気づいて予防する事で、**健康**な状態に戻ることができます。



今回、「**運動**」を中心としたフレイル予防教室を実施します。健康運動指導士や看護師等から集団指導だけでなく、個別の指導も受けることができます。3ヶ月の教室の前後に体力測定を行い、運動の効果も見るすることができます！今年から栄養・口腔の話も追加し、さらに充実。

**受講料 無料！** **限定20名**で開催します。

期間：令和6年9月9日～令和6年12月23日 毎週月曜日

時間：午後1時30分～午後3時

場所：智頭町保健医療福祉総合センター（ほのぼの） ひだまりホール

対象：おおむね65歳～75歳の方

（町主催の介護予防体操教室に参加されたことの無い方）

内容：筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動等

申込先：智頭町地域包括支援センター 75-6007

締め切り：令和6年8月26日（月）

詳しい日程等は、裏面をご覧ください。