



心と体を動かして フレイル予防！



～いつまでも健やかに、自分らしく過ごすために～

健康寿命を延ばすには、心身の働きが衰えた状態を意味する「フレイル」の予防が重要です。

適切な運動で
回復可能！

- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
- 筋力が落ちた気がする
- 自宅でできる運動を知りたい

✓ ひとつでも当てはまる方、
ぜひご参加ください！

日 時: 10月23日(月) 午後2時から午後3時30分

場 所: サンパール荒川 3階 小ホール

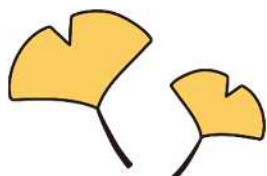
対 象: おおむね 50 歳以上の区民の方

※運動ができる服装でお越しください

講 師: まんぎょうりか 万行里佳氏 目白大学教授(理学療法士)

定 員: 先着 50 名

申込方法: 10月19日(木)までに電話か右の電子申請で



<申込・問合せ先> 健康推進課保健相談担当

03-3802-3111 内線 432