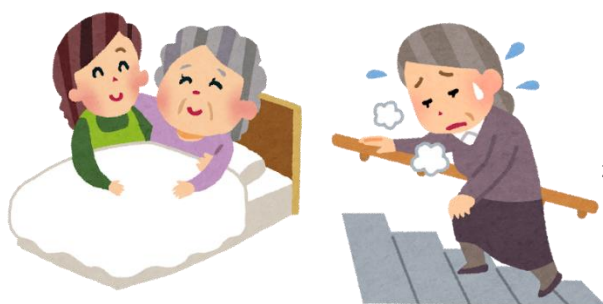
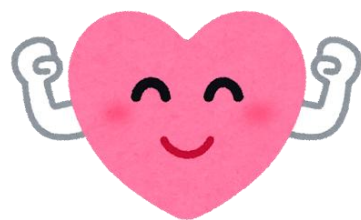


健康教室～フレイルを予防し元気に過ごそう～

最近よく耳にする「フレイル」とは何かをご存じですか。本講座では、フレイルの基本的な考え方に加え、「7つのフレイル」の解説や、無理なくできる簡単な体操もご紹介します。

フレイルは予防や改善が期待できる状態です。正しい知識を身につけ、健康寿命を延ばしましょう。



悪化



改善



日 時▶7月15日（水）10時～11時（1時間）

対 象▶おおむね 65 歳以上の方

講 師▶株式会社ヤクルト山陽 事業サポート課

主事 二宗 真平 氏

申込受付期間

申込み▶真亀公民館へ。先着 20 人。7月1日（水）～11日（土）

* けやき大学会員の方は、申し込みは不要です。



公益財団法人
広島市文化財団
Hiroshima City Culture Foundation

真亀公民館

住 所▶〒739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目 3 番 27 号

TEL&FAX▶082-842-8223

ホームページ▶<http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>

E-mail▶magame-k@cf.city.hiroshima.jp

開館時間▶8:30～22:00

受付時間▶8:30～17:15（木曜日と金曜日は 8:30～21:00）

