

令和4年度 こころ😊つながる フレイル予防教室ふとみ

- 時間 10時00分～11時30分
- 場所 西当別コミュニティセンター大会議室
- 対象者 65歳以上の方（継続して参加できる方）
- 参加費 無料
- 申込方法 下記担当までお電話ください
- 定員 20名程度（申し込み順）
- 開催日 原則 第1・3木曜日の開催予定
- 持ち物
筆記用具、マスク、動きやすい服装・靴
- 注意事項
 - ・感染症の流行状況により、中止等になる場合があります。
 - ・参加者本人や同居家族に発熱（37.5℃以上）、咳などの風邪症状がある場合は、参加を控えてください。

令和5年
1月12日(木)
スタート!

いつまでも元気に過ごしたい方募集!

この教室は北海道医療大学の先生と一緒に開催します。

- フレイルとは
高齢期における筋力や心身の機能の低下した状態をフレイルといいます。
フレイルの状態であっても運動・栄養・社会参加を中心とした予防法により改善が可能です。

《申込み・問合せ》 福祉部介護課高齢者支援係 ☎27-5131
(当別町総合保健福祉センターゆとろ内 ④番窓口)