

# フレイル予防教室 《全2回》

## 健康寿命を考えてみませんか

フレイルって？加齢に伴い、体が弱り始めている状態・・・  
**早期発見と継続的な運動**が大切です。

・握力・身体測定(体重・身長)・椅子立ち上がり等体験！



フレイルチェックシートで改善方法を見つけて  
— 健康な体づくりを始めませんか！ —



**開催日時:**令和5年1月18日・25日 (水)  
13時30分～14時30分

**会場:**港南地区センター

**募集対象:**おおむね60歳以上25人(先着順)

**参加費:**800円

**お申込み**

12月11日(日)13時から港南地区センターへ  
お電話(☎045-841-8411)か直接施設へ  
お申し込みください。※マスク着用でご参加ください。

共催：● 港南スポーツセンター  
港南区日野 1-2-30  
☎ 841-1188

● 港南地区センター  
港南区日野 1-2-31  
☎ 841-8411

● 桜道コミュニティハウス  
港南区港南 6-2-3  
☎ 045-843-5406

※ 駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。