健康寿命を１０年延ばそう！！

フレイル予防教室のご案内

フレイルとは、

加齢に伴い「心と体の動きが弱くなってきた状態」です。
フレイルになったとしても、運動などによって心身の状態を改善することが十分に可能であることが明らかになってきています。フレイルにおちいる前に「フレイルかな？」と思った段階で、早めに発見し対処することが重要です。

８回～１２回（座学＆実技教室）

座学と実技を組み合わせた約 90 分の教室です。

プラス３か月後・６か月後（評価教室）

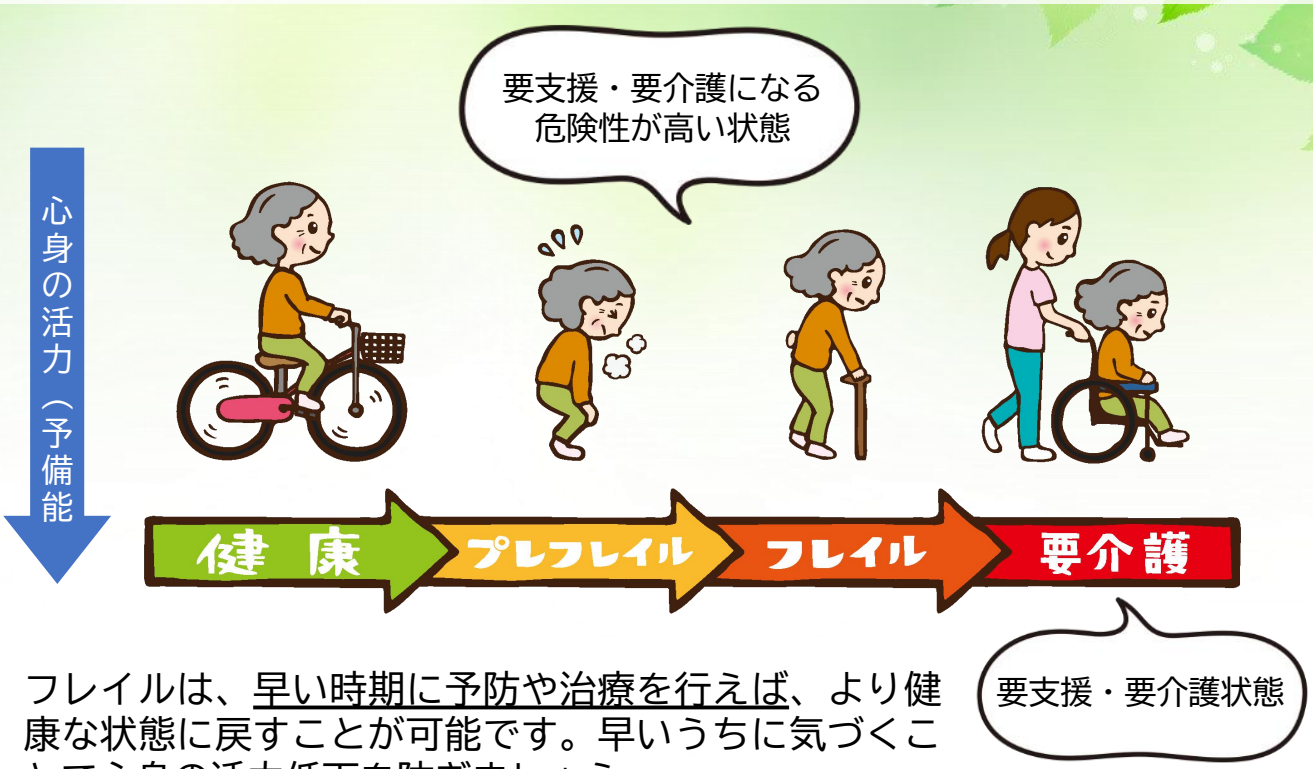
（参考メニュー）

座学＆実技メニュー

- ◆ 健康チェック
- ◆ 体力測定・姿勢評価写真撮影・認知症自己診断テスト
- ◆ コグニサイズ
- ◆ オーラルフレイル予防　【歯科衛生士】
- ◆ メタボ撃退
- ◆ シニア世代の若返り片付け術【整理収納アドバイザー】
- ◆ 低栄養予防【管理栄養士】
- ◆ ヒアリングフレイル予防
- ◆ 認知症について　【地域包括支援センター】

フレイルってなに？

加齢に伴い「心と体の動きが弱くなってきた状態」です



フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。早いうちに気づくことで心身の活力低下を防ぎましょう。

フレイルを予防するためにお手伝いします。

※健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士等、スタッフ派遣のお手伝いも行いますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】