

ずっと元気でいたいから！ 元気でいてほしいから！



『フレイル予防講座』

～ 健康寿命をのばすために ～

開催中！

フレイル とは…？

加齢に伴い、心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態を言います

★今日から、さっそく、予防を始めませんか！？



募集中!

○講座時間：1時間～1時間半

○内 容：フレイル予防講座・フレイルチェック
握力測定・簡単な体操 等

※日時をご相談ください

※オンライン配信も受付中★

【 ↓ 申し込みはこちら ↓ 】

筑後市役所 高齢者支援課 ☎ 0942-53-4255



「フレイル予防講座」 申込書

高齢者支援課長 様

団体名	
開催日	令和 年 月 日 () 午前・午後 時 分～ 時 分
開催場所	
参加人数	利用者 名 (年代 歳代) ボランティア 名 (年代 歳代)
連絡先	氏名 () 電話 ()
備品等	ホワイトボード (有・無) マイク (有・無) 参加者は・・・(椅子・座布団)

上記のとおり「フレイル予防講座」を申し込みます。

令和 年 月 日

団体名： _____

代表者名： _____