

いつまでも快適に過ごすために



運動が苦手  
身体が硬く  
てもできる

# フレイル予防体操教室

ヨガの動きを取り入れたフレイル予防体操で、いつまでも自分の脚で歩き、食べ、おしゃべりできる身体を維持しましょう

- 場所 杉並区立ゆうゆう和田館  
時間 第一木曜日15時30分から16時30分  
持ち物 動きやすい格好、飲み物等  
料金 一回1000円

2024年4月4日スタート

5/2・6/6・7/4・8/1・9/5・10/3・11/7・12/5

★参加希望・お問い合わせの方は  
下記ゆうゆう和田館までご連絡下さい



杉並区立ゆうゆう和田館

〒166-0012 杉並区和田1-41-10  
2階（スロープを上がってください）

tell 03-3384-3751

# フレイルとは？



フレイルとは、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態の事です。  
フレイルに陥る前に予防することで健康を保てます！！

## こんな事に思い当たりませんか？



よくつまづくようになった  
歩くのが遅くなった  
歩くと息があがる



身体を動かす機会がほしい  
運動不足の方



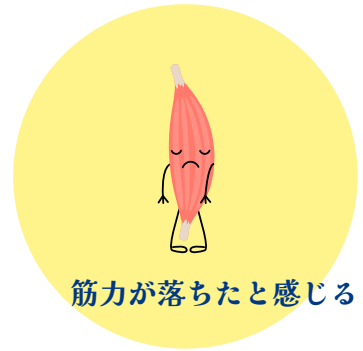
気分が落ちこむ時がある  
出かけるのが億劫になった



慢性的な腰や膝の不調がある



よく咳き込む  
活舌が悪くなった



筋力が落ちたと感じる

少しでも思い当たる方は、皆さんで楽しく身体を動かしてフレイルを予防しましょう