

理学療法士によるフレイル予防教室

100 年歩ける足をつくるための教室



「フレイル」とは、加齢にともなって筋力や認知機能など心身の機能が徐々に低下し、健康と要介護状態の中間にある状態をいいます。この教室では、特に歩く力を維持・向上するため自分で実践できる効果的な運動方法を学びます。



対象者

市内在住の 65 歳以上の人

参加費無料
事前申込制

日 時

令和 8 年 2 月 1 0 日 (火)

午後 1 時 30 分～午後 3 時 (受付 午後 1 時 15 分～)

場 所

海津総合福祉会館「ひまわり」2 階 研修室 2

(海津市海津町高須 5 1 7 - 1)

定 員

20 人

(初めて参加される人優先ですが、空きがあれば 2 回目以降も参加できます)

申込み

事前申込みが必要です

1 月 7 日 (水) 午前 9 時から受付開始



海津市地域包括支援センター

電話番号 : 0584-53-3030

へお電話ください