

定員50名  
(先着順)

# のぼそう健康寿命

フレイル予防基礎教室

～いつまでも元気に過ごせるように～



開催日時

8/17(土)

10:00～11:00

会場

枚方市立中央図書館 6F 多目的室

講師

伊藤 篤 (特別養護老人ホーム美郷施設長 理学療法士)

体力測定



運動プログラム



## フレイルとは？

フレイルとは加齢に伴って身体能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のこと。つまり健常と要介護状態の中間的な状態で、日頃の生活習慣の改善や運動トレーニングによって、健常な状態に戻ることが可能な状態のことを言います。

介護相談会

※こちらは申込不要です。

講演会終了後 (11:00～12:00)

中央図書館 6階 多目的室

受付8月1日 午前10時から  
電話または申し込みフォームにて  
電話050-7105-8114

申込フォームは  
こちら



当日は動きやすい服装・靴でお越し下さい

【お問い合わせ】枚方市立中央図書館 館外サービス係

電話：050-7105-8114 ファクス：072-851-0962