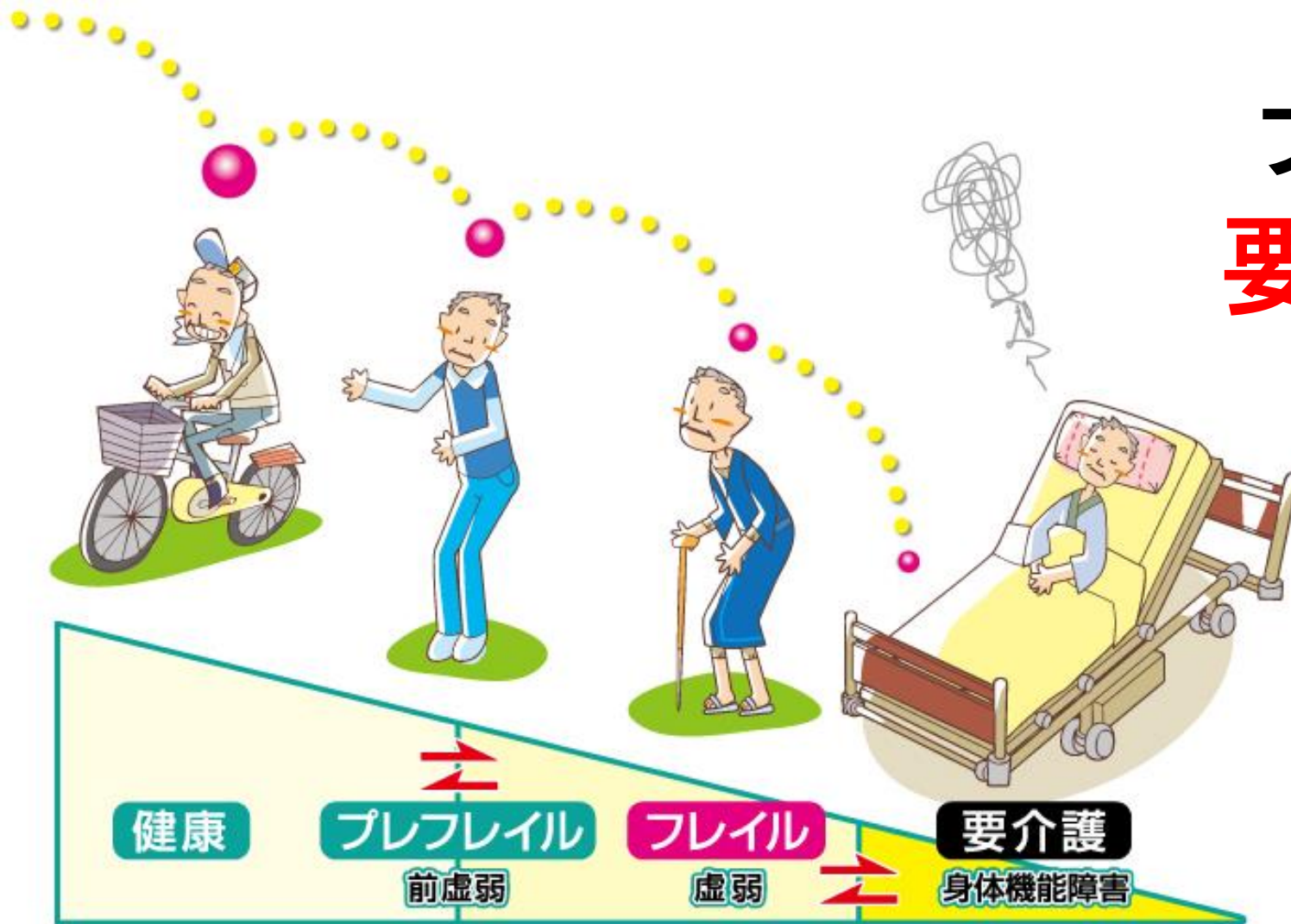


フレイルとは



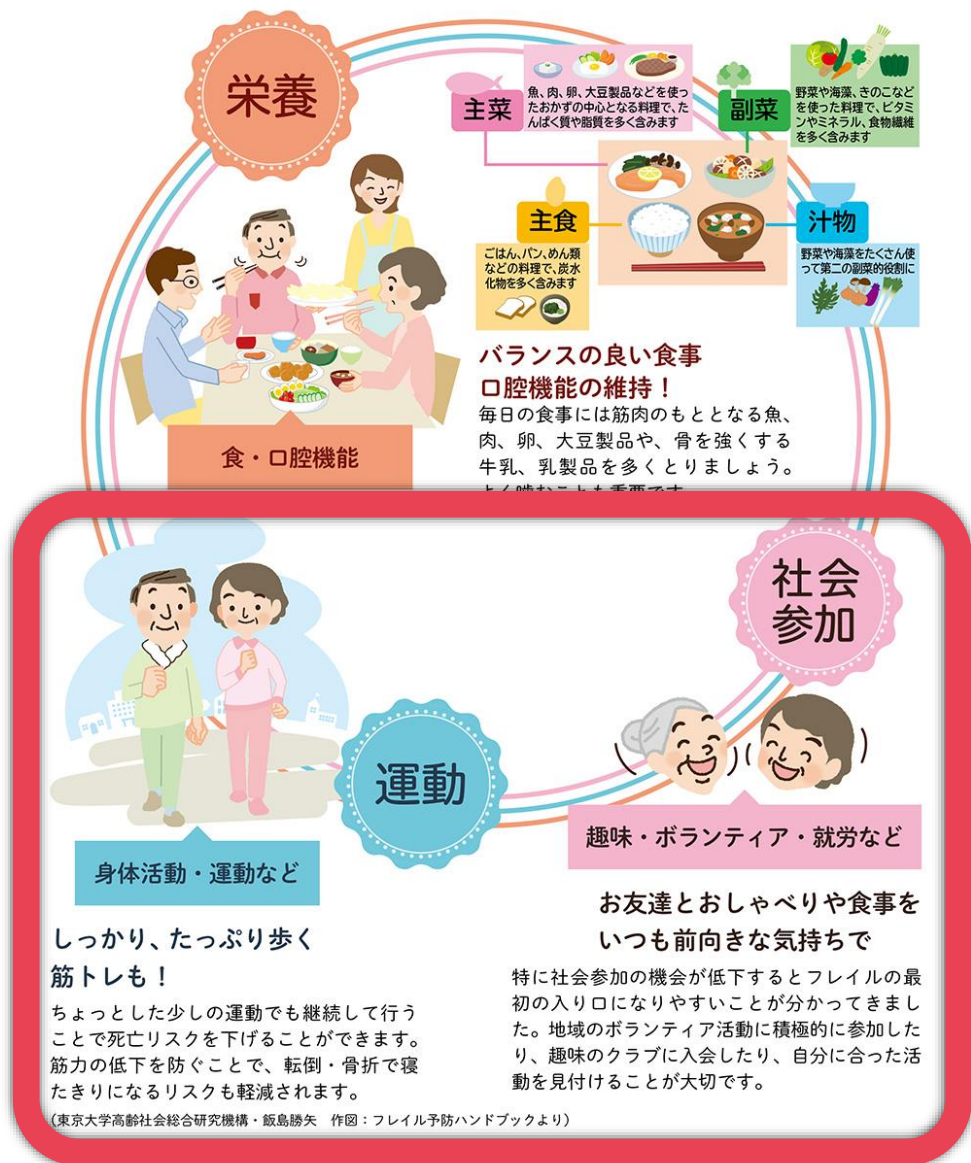
フレイル＝「虚弱」
要介護の一步手前
の状態

何もしないと
筋肉は衰えます

「みんなチャレ」でフレイル予防

フレイル予防3つの柱

「みんなチャレ」で楽しく 運動・社会参加ができる



「みんなチャレ」とは？



みんなチャレンジ



同じ目標の仲間同士、
5人1組のチームに参加！



歩数をチームに
写真で報告！



続けるとコインが溜まり、
寄付（社会貢献）できる！