# 65歳以上の府中市民の皆様へ

# フレイル予防講 参加者





元気一番!!ふちゅう体操 イメージキャラクター

## 『フレイル(虚弱)』とは、

心と体の機能の低下により、要介護状態になる可能 性が高い状態です。フレイルの状態から健康な状態 に改善することができます。

栄養

口腔

#### フレイル予防の3か条

- 1. バランスよく食べる
- 2. 体を動かす、家事をする
- 3. 外出・交流、ボランティア

フレイル予防につながる

運動

社会 参加

1回60分

(4回目のみ90分)

6か月 全6回 参加費(6回で) 500円



《お申込み方法》裏面の参加希望用紙に記入し下記へ①持参②郵送

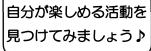
③FAX のいずれかでご提出ください。

※お電話での申込みはできません。

### 《お問合せ・お申し込み先》

府中市地域包括支援センター安立園 **3**042-367-0550 〒183-0057 府中市晴見町 1-11-2 (FAX) 042-367-0560

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。





- 会場までの送迎サービスはございません。
- ・参加決定、日程等のご連絡は、開始月の前月中旬頃に 地域包括支援センター安立園より行います。
- 実施会場・時間等につきましては裏面をご覧ください。

