

65歳以上の府中市民の皆様へ

安立園地区

フレイル予防講習会 参加者募集!



「フレイル」ってなに??



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひびピー

「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。

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

栄養

口腔

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 ☎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。

自分が楽しめる活動を見つけてみましょう♪



- ・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。