



健康講座「フレイル予防教室（パートⅢ）」を開催します ～高齢期を元気で明るく過ごす極意を伝授～

前回・前々回大好評のフレイル予防教室。今回、初めての方も大歓迎です。
フレイルを予防し健康寿命を延ばしましょう。

<日 時> 9月19日（木）9：30～11：00

<会 場> ビーチホール「まがたま」1階 和室

<参加費等> ・無 料 ・事前申し込み不要

<問い合わせ> 寺町会館 025-552-0064



「介護と健康の中間がフレイル」です。「最近、家から出るのがおっくう」
「握力が低下したな」「疲れやすい」など、というのがフレイルのサインです。

今回は『握力測定』

『足趾（そくし）力』

『咀嚼（そしゃく）力』の測定を取り入れます。

これによって数値として具体的に把握できるでしょう。



足趾力測定



《おしらせ》

① 9月9日（月）「ふれあいスカットボール練習会」です。今回からパーフェクト賞、
最高得点賞がでます。

② 9月28日（土）「糸魚川市消防職員による出前講座」（詳しくは後日お知らせします。）

③ 10月22日（火）秋の能生谷方面バスツアー（詳しくは後日お知らせします。）