にこにこ体操

～フレイル予防で毎日元気～

こんな方におすすめいたします

- 運動不足を感じている方
- 筋力を鍛えて、いつまでも健康でいたい方
- 転倒をしたり寝たきりになりたくない方
- 最近、外出頻度が減ってしまっている方
- 体操をして笑顔になりたい方

フレイルとは…

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能低下がみられる状態のことをさします。「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。予防を行うことで、要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

参加費無料

四月五日スタート
前期日程のご案内

とき
毎月 第一・第三金曜日予定
午前九～九時五十分

会場
勝浦町住民福祉センター
二階多目的室

対象
勝浦町在住の六五歳以上の方
途中からの参加可

4月5日	19・31
5月17日	・21
6月7日	・19
7月5日	・16
8月2日	・20
9月6日	

講師紹介

田村 英輝氏
（メックアクストレーナー）

井出 弥生子氏
（コンディショニング
インストラクター）

※この事業は、勝浦町福祉課から委託を受けて行う介護予防事業です。

申し込み＆お問い合わせ

NPO 法人 K-Friends 事務局　　勝浦町民体育館内
電話　0885-42-3671　９時～１７時　第４火曜日休み

にこにこ(⌒▽⌒)体操　**申し込み書**

〆切はありませんが、開催日前日までにお申し込みください。

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿電話番号　　－　　－