

西部ふれあいセンターで

出前介護予防教室

# 一緒に「体操」しませんか？

いつまでも住み慣れた地域で元気に過ごせるように、フレイル予防の取り組みとして「出前介護予防教室」を開催しています。

ヨガやリズム体操で身体を動かすことで、心のリフレッシュにもつながります。  
是非お気軽にご参加ください。

**フレイル**とは  
健康と要介護の間の状態

場 所：西部ふれあいセンター 集会室

持ち物：タオル、飲み物、運動しやすい服装

時 間：午前 10 時から 11 時 30 分まで

(体操前に血圧等を記入していただきます)

6/6(金) (初級) ヨ ガ	6/20(金) (中級) リズム体操	7/4(金) (初級) ヨ ガ	7/18(金) (中級) リズム体操 スクエアステップ等	8/1(金) (初級) ヨ ガ
8/22(金) (中級) リズム体操	9/5(金) (初級) ヨ ガ	9/19(金) (中級) リズム体操 スクエアステップ等	10/3(金) (初級) ヨ ガ	10/17(金) 体力測定

※都合により、内容を変更する場合があります。

これ以降も月 2 回程度実施します

【お問い合わせ先】

吉見町長寿福祉課 包括支援係  
介護予防施設「悠友館」 ☎ 53-0526