

# フレイル

って知っていますか？



フレイルとは要支援になる一歩手前のことで、  
フレイル予防のためには

**栄養**



**運動**



**社会参加**



**脳トレ**



が重要です。

介護福祉士、カウンセラー、運動指導員等の私たちと  
一緒に楽しくフレイル予防をしてみませんか？

**日時 毎月第2木曜日 14:00～15:00**

**定員 先着15名 持ち物 フェイスタオル**

**場所 街かどケアカフェいちょう**

**主催 すまいる♡すまいる**

**申し込み 毎月講座終了後より次回分を窓口、電話で受付**

**高野台西地域包括支援センター街角ケアカフェいちょう**

**03-6913-1515**