



## カーリンコン

フレイル予防！

こころも からだも 軽く！



## みんなでのばそう健康寿命！

加齢に伴って気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の虚弱な段階が「フレイル」です。

フレイルになっても早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻すことができます。

老人クラブでは、地域の仲間とともに健康づくり活動に取り組んでいます。

この取り組みは、公益財団法人 みずほ教育福祉財団の助成により実施しています。

# 日 程

♪ 日 時 ①7月 2日（水） ②7月16日（水）  
③7月23日（水） ④7月30日（水）  
⑤8月5日（火） いずれも午前10時00分から

♪ 会 場 ゆきつばき荘 運動場

♪ 日程等

10：00 はじめに ※初回はオリエンテーション

10：10 研修

講 師

カーリンコン・インストラクター

高 橋 悦 子 様

丸 山 毅 一 様

11：50 閉会・後片付け

♪ その他



加茂市老人クラブ連合会事務局

（加茂市社会福祉協議会内）

住所 加茂市幸町2-3-5

電話 52-6667

担当 内山 晋（すすむ）