

みんなで
楽しく!!

フレイル予防活動

フレ活教室

気づいた今がチャンス！一緒にフレ活はじめよう

身体活動＝運動だけではない！？

— あなたも既にやっている？

身体活動とは

— 今の生活に+10！

理学療法士直伝
活動量の増やし方



簡単なストレッチ・脳トレ紹介！

— 東京大学の知見を紹介！

フレイルチェックの効果

— 今日から自宅で行い始める！
ストレッチ&脳トレ



5月16日(金)
13:30~15:00

会場

三芳町ふれあいセンター

※ふれあいセンターのご協力によりバスが運行します

対象

概ね65歳以上の住民

定員

40名(申し込み順)

参加無料

..... 要申込 5月14日(水) 締切

問合せ・申込

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

TEL:049-258-0019 FAX:049-274-1051

※FAXの場合は、①講座名、②氏名、③生年月日、④住所、⑤電話番号を記載

※バスの運行についてはふれあいセンターまでお問い合わせください

電子申請

