

65歳以上
必見!

おくち口と栄養と運動の元気塾

～フレイルを予防しよう～

フレイルとは…?

加齢に伴う心身の活力が低下した状態。

誰にでも起こりうる可能性があります。

しかし!適切な対処をすれば大丈夫!元気塾で健康長寿を保ちましょう!

「丁寧な指導がとてもよかった」と参加者からも大変好評な講座です!

専門家が教えます!フレイル予防3つのポイント

歯科医師
歯科衛生士による

お口の健康



管理栄養士に聞く!

バランスのとれた
食生活



運動指導士と実践!

体力
アップ



日時
場所

全4回 いずれも 午前10:00~11:30
地区センター・公民館、市民会館など 6会場

詳しい日時・場所は
裏面へ

対象

市内在住の65歳以上で運動制限のない方 各会場15名(申込順)

持ち物

筆記用具、運動のできる服装、運動靴
水分補給用の飲み物、タオル

参加
無料



申込み・問合せ

越谷市地域包括ケア推進課 地域包括総合支援センター (市役所第二庁舎1F)

☎048-963-9163