

# 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健康と要介護状態の間のような状態です。

放っておくと健康や生活機能を損なうおそれがあります。

しかし！適切な対処をすれば大丈夫！元気塾でフレイル予防のポイント学びましょう♪

男性の方や60代の方でも  
参加しています!!

<専門家から学ぶ！ 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9：30～11：30  
地区センター・公民館、市民会館など 6会場

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）

参加費

無料

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、マスク

詳しい日時・場所は  
裏面へ

問合せ

越谷市地域包括ケア課 （市役所第二庁舎1F）

☎048-963-9163