

『健康寿命をのばそう！』

～フレイルを防いで元気に暮らすコツ～

人は歳を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。

このように心と体の働きが弱くなってきた状態を**フレイル（虚弱）**と呼びます。

「ちょっとやせてきたかも？」 「走るとすぐに息切れしちゃうかも？」
「前より疲れやすくなったかも？」 「外出するのがおっくうになってきたかも？」

そうなる前に、防ぐ方法を学んでみませんか？



日	時	令和8年8月9日（日）午前9時30分から11時30分
会	場	川口市立南鳩ヶ谷公民館 2階ホール 〔SR 南鳩ヶ谷駅から徒歩 5分〕 公共交通機関でお越しください
対	象	一般
講	師	聖路加国際大学大学院 老年看護学助教
定	員	30名（申込者多数の場合は抽選となります）
費	用	無料
持	ち	筆記用具、飲み物（熱中症予防のため必ずご持参ください）
申	込	7月10日（金）午前9時から7月24日（金）17時まで 南鳩ヶ谷公民館の窓口にて申込書をご提出ください ※7月13日（月）、7月21日（火）は休館日です 問い合わせ 南鳩ヶ谷公民館 048-285-2400 午前9時から午後5時（月曜日は休館）