

楽しみながら、 仲間づくりとフレイル予防！

福山市老人クラブ連合会（女性委員会）では、フレイル予防のための **イキイキ体操** の場を開催します。
ぜひ一緒に楽しく学び、身体を動かしてみませんか。

【開催日】 10 月 29 日（水）

【時 間】 13 時 30 分～

【会 場】 地吹町 12-7 老人大学隣の

老人会館 大会議室

【その他予定】 11 月 12 日（水） 13 時 30 分～
スマイル体操を行っています
こちらも GOOD ですよ！

フレイル予防！

主 催：福山市老人クラブ連合会
問合せ先：084-924-0186
（月・水・金 9 時 30 分～16 時）



みんなでのばそう健康寿命！

加齢にともな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。