

## グループ活動講習会へのご案内

初夏のような感じの季節となりました、皆さまいかがお過ごしでしょうか。いつまでも自分らしく、元気に毎日を過ごすためのヒントを一緒に学びませんか？

今回のテーマは「フレイル予防」です。

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が少しずつ低下し、介護が必要になるリスクが高まっている状態のことを言います。

今のうちから、音楽や体操等を取り入れたフレイル予防を行い、いつまでも元気な体づくりを目指しましょう！皆さまお誘い合わせの上、ぜひお気軽にご参加ください。

---

日時	令和8年6月3日（水）	午後2時～4時
場所	南街公民館 202 集会室	
内容	フレイルについてのやさしいお話（理解を深める） 音楽や体操を取り入れた、楽しく学べる予防の実践	
講師	東大和市高齢者ほっと支援センター なんがい 第2層生活支援コーディネーター 岡部 誠 氏 エアロフォン奏者 高橋ノリ子氏 小池龍雄氏	
定員	30名（申込順）	
申込み	5月27日（水）まで	

..... 切取線 .....

### グループ活動講習会（6/3開催）参加申込書

お名前	
-----	--

提出先：南街公民館窓口

tel 042-561-2771