

約6か月の..

短期集中健幸アップ教室

# 膝・肩・腰

フレイル  
予防しましょう！

## 身体と心が元気になる体操教室

### 運動・おしゃべりをしませんか？



理学療法士・作業療法士による  
身体機能を向上させる運動を  
楽しみながら行います。



## じゃんごら体操



歯科衛生士・管理栄養士  
によるお口の体操・講話も  
開催しています！



全身の機能を高め、  
膝・腰・肩痛の予防にもぴったりの  
体操をしていきます！



運動の後は、  
おやつを摘みながら  
おしゃべりタイム！

#### 参加対象者

『最近、筋肉が落ちてきた』『転びそうになることがある』  
『以前できていた事が難しくなってきた』『家に閉じこもりがち』  
『食事中によくむせ込むことがある』などのお悩みをお持ちの  
要支援1・2、事業対象者の方。

#### 開催日時

毎週火曜日 16時30分～18時

#### 開催場所

倉敷市玉島道口2754-1  
富田デイサービスセンター

送迎付き



#### 参加費用

1回372円 (介護保険負担割合1割の方)

#### お問い合わせ

富田ケアセンター

短期集中健幸アップ教室

☎ 086-526-5900

【窓口担当】浅野

# フレイルを予防しましょう!!

「フレイル」とは、加齢により心身が老い衰えた虚弱状態を言います。



 **富田ケアセンター**  
☎ (086) 526-5900

さあ、皆さんで  
フレイル予防!!

