



健康寿命を延ばすため

『フレイル予防学習会』

に参加しませんか

最近よく耳にする「フレイル」という言葉。筋力の低下や、噛みづらい、飲み込みにくいなど身体的な衰えだけでなく、活力や心理的な衰えなども含まれます。健康と要介護の中間の段階とも言われています。人生100年時代、心身ともに健やかに過ごせるよう、予防方法を学んで生活に生かしませんか。

食事

バランスの良い食事

- ・組み合わせ方
- ・プラスもう1品
- ・タンパク質は足りていますか？

コミュニケーション

職員や地域の方とちょこっとおしゃべり😊

運動

コープまでお散歩🚶

景色や虫の声、草花、雲、風など、季節の変化も感じながら



とき	内容・講師
5月27日(金)	「しっかり食べてフレイル予防」 兵庫県栄養士会 坂本 ひとみさん
6月3日(金)	「お口の健康は長寿の秘訣」 兵庫県歯科衛生士会 清水 豊子さん
6月10日(金)	「身体的なフレイルの予防」 訪問看護ステーションふれあい 酒井 直人さん

※時間は、全回 10時～12時

ところ：コープ武庫之荘 組合員集会室

定員：15人(申込順)

参加費：無料

申込み：コープ武庫之荘 サービスコーナー

お問い合わせ：コープ武庫之荘 TEL：06-6436-0001



1回の参加でも構いませんので参加しませんか

キリトリせん

コープこうべ コープ武庫之荘

※該当の□にチェック（レ点を入れてください）

5/27(金) 6/3(金) 6/10(金) すべてのフレイル予防学習会に申し込みます。

お名前

組合員番号

お電話番号



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護