

# タクミアリーナ 健康講座

フレイルとは、年をとって体や心のはたらきが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります！

## フレイル予防

参加者  
募集中

～食と運動で健康寿命を延ばそう！～

### 令和5年2月10日(金)

10時00分～12時00分(予定)

先着20名  
要申込

講演

### 「食べて元気にフレイル予防」

講師 宇佐美佳奈子氏 株式会社タクト秋田支店管理栄養士・公認スポーツ栄養士

運動  
実践

### 「運動で元気にフレイル予防」

講師 花岡幸子氏 エアロビクスインストラクター

会場

タクミアリーナ

参加料

無料

持ち物

内履き  
動きやすい服装

お申込・お問い合わせ

タクミアリーナ

TEL:0186-43-7136

主催:一般財団法人大館市文教振興事業団

### こんな傾向は フレイルかもしれません!

- 体重が以前よりも減ってきた
- 疲れやすくなった
- よくつまずくようになった
- 歩くのが遅くなった
- 最近食欲がなくなってきた

あなたはいくつ当てはまりましたか?  
ひとつでも当てはまる人は、  
フレイル予防に取り組みましょう!!