

いつまでも
元気に!

フレイル予防 健康寿命をのばそう 学習会のご案内



いつまでも元気で自分らしい生活を送りたい。
そんな方に向けた「フレイル予防の学習会」を開催します。
フレイルとは、加齢による心身の活力低下のことをいい、
健やかな高齢期を過ごすためには
早めの予防が将来の健康につながります。
健康増進やフレイル予防の知識を
一緒に学びましょう!

2026 年
日時 **11/11** (水) 10:00~12:00

対象 健康に関心のある男性、女性
※未就学児は参加できません。託児保育をご利用ください

場所 **盛岡センター2階**
盛岡市永井 15 地割 64-1

プログラム内容

健やかな老年期を迎えるための知識や対応が学べます

講師: 赤十字健康生活支援講習指導員

- 健康寿命やフレイルについての学習
- フレイル予防についての学習
- 体操(実技)※動きやすい服装でご参加ください

WEB からの申し込みもできます



後援: コープ共済連

参加お申込み・
お問合せは

生活クラブ岩手 盛岡センター



019-658-9577

受付時間

9:00~17:00

-----キリトリセン-----

フレイル予防 健康寿命をのばそう学習会 参加申込書 (×切 10月30日)

支部名	班/個配コース名	組員番号	氏名	電話番号

※お預かりした個人情報は、生協からの資料の発送やご連絡のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に提供することはありません。