

参加
無料

フレイル予防

リズム運動

体験会



身体的フレイルとは…

体重が減ってきた、疲れやすい、歩くのが遅くなってきた、運動する機会がない等があれば、身体的フレイルかもしれません。早めに気づいて、適切な取組を行うことでフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心情的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な状態を指し、必ずしも体重や歩行速度に低下が伴うわけではありません。
『フレイル予防ガイド2023年版』(日本老年学学会、国立高齢者総合研究ネットワーク、2023)

厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

2026年

10月28日 水

午前10時～11時30分

場所

メイシアター 小ホール

住所：吹田市泉町2-29-1)

阪急吹田駅西改札口から徒歩2分

対象

吹田市在住、在勤の方

(年齢制限なし)

どなたでもお気軽にご参加ください。

定員

50名

要申込/先着順

プログラム内容

- 1 保健師による
身体的フレイルについての
講話
- 2 歌唱、音楽に合わせた
体操の実施(約60分)

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物・タオル

お
問
合
せ

吹田市高齢福祉室支援グループ

電話 06-6170-5860 [平日9:00~17:30]

FAX 06-6368-7348

申し込み

いずれかの方法
でお申し込み
ください

◆電子申し込みシステム

右の二次元コードを読み取ってお申し込みください。申し込み後に、申込完了メールが届いたら、受付完了です。

◆電話 06-6170-5860

◆FAX 06-6368-7348



 お申込みは
こちら

申込期間

令和8年10月1日（木）～15日（木）

開催日時

令和8年10月28日（水）午前10時～11時30分

会場

メイシアター 小ホール

（住所：吹田市泉町2-29-1）

阪急吹田駅西改札口から徒歩2分

注意事項

- ・「フレイル予防リズム運動実践会」に同時申込はできません。
- ・受付開始時間は午前9時30分です。
- ・再案内はありませんので、当日直接、会場へお越しください。
- ・お車でお越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
- ・講演会開始2時間前にレベル3大雨警報、暴風警報以上の気象警報が発表されている場合、または震度5以上の地震が発生した場合は中止します。

----- 切り取らずに送信してください -----

令和8年度 フレイル予防リズム運動体験会（10/28） FAX申込書
受付開始日、FAX送信先に注意して送信してください。

フリガナ		生年月日	年齢
氏名		年 月 日	
住所	〒		
電話			

※ご記入いただきました個人情報は、参加申込受付・参加状況の統計資料の作成に使用し、本目的以外の使用および第三者に提供することは一切ありません。