

# フレイル予防ははじめませんか？ 無料体験会

フレイルとは...「健康と要介護の中間の状態」のことです。



- 半年で2~3kg体重が減った
- 握力が弱くなった
- 疲れやすい
- 歩くのが遅くなった
- 日常生活の活動量が減った

## 3つ以上当てはまるとフレイルの可能性あり！

元気な状態を維持するためにも  
一緒に体を動かしましょう

日時

毎週 月・木 曜日 9:30~10:10

場所

マリエフィットネスクラブ  
広島市南区皆実町5-6-18 1F

椅子を使って簡単な体操をします！

筋力づくり・ストレッチ・歩行訓練などフレイル予防に効果的なプログラムをご用意しています。

高齢者いきいき活動ポイント対象（無料体験1回のみ利用可能）

お問い合わせ

082-250-7557

マリエ  
フィットネスクラブ