

# 研成塾

フレイル予防・認知症予防をテーマに教室を開催しています！

## フレイルって何？

加齢とともに筋力や認知機能が低下して、生活機能の障害・要介護状態などの**危険性が高くなったこと**を言います。

### あなたは大丈夫？ やってみようフレイルチェック！

自分は大丈夫  
なのかな？



- 食欲がなく痩せてきた気がする
- 疲れがなかなかとれない
- 歩くのが遅くなった  
横断歩道を青信号で渡りきれなくなった
- 力が入らなくなってきた  
ペットボトルのふたが開けにくくなった  
買い物したものを運ぶのが大変
- 出かけるのが面倒くさくなった  
人と接する機会が減った、定期的に運動していない

※1~2個該当した方はフレイル予備軍、  
3個以上の方はフレイル状態に該当します。

早速チェックして  
みましょう。



いつまでも**元気で健康的な生活**を送っていくために！  
一緒に活動してみませんか？

## 随時募集中！

会費 ● 毎月2,000円 ※内容に応じて材料費

時間 ● 毎週火曜日10:30~11:30

会場 ● ざ・くるま座(諏訪湖畔病院内)

お申し込み・お問い合わせは、メディカルフィットネス「あさがお」まで、お気軽にお問い合わせください

月・火・水・金・土曜日(受付時間/8:30~19:00) 定休日:日曜・祝日(祝日のない週は木曜日)

TEL. 0266-27-5500(病院代表) / 2820(内線)

〒394-8515 岡谷市長地小萩1-11-30(諏訪湖畔病院)