

2026 フレイル予防教室 in 八尾 **参加者募集!**

# いきいきシニアライフプログラム



**フレイルとは**……年齢とともに心身の機能が低下した状態で、放置すると介護が必要な状態になる可能性があります。いつまでも元気に過ごせるよう、楽しみながらフレイル予防を始めましょう！教室ではフレイル予防に必要な運動を中心に6か月間全24回実施します。

**R8 9/8 ~ R9 3/23 10:00~11:30** 全24回 概ね週1回(火曜日)

**場 所** 八尾行政サービスセンターまたは八尾 B&G 海洋センタープール

**対 象** 市内在住の60歳以上の方(軽運動のできる方)

**定 員** 15名(応募多数の場合は抽選)

**参加費** 4,000円(保険料含む)

**内 容** 筋力アップ体操、肩こり腰痛予防体操、旧町ウォーキング、マシントレーニングなど。定期的に体力測定や体組成測定を実施します。

カラダが軽くなった

毎日の生活に張合いが出てきた



申込み

8月18日(火)までに  
八尾B & G海洋センタープールへ ☎ 455-9000



↑  
詳しくは

○受講の決定については、後日、市から通知します。

問合せ 八尾 B&G 海洋センタープール ☎455-9000  
市長寿福祉課 介護予防推進係 ☎443-2061