



福井市委託事業

令和7年度 第2回 介護者のつどい

# ×タボ対策から

# フレイル予防への

# ギアチェンジ



**フレイル**とは・・・

病気ではないけれど、  
年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、  
介護が必要になりやすい  
健康と要介護の間の虚弱な状態のこと

参加  
無料

開催日時

10月25日(土)

10:00~11:30

開催場所

サービス付き高齢者向け住宅

## 千寿の森

住所:福井市栗森2丁目2710番地

### 内容

### 介護者も元気に!

- やってみようフレイルチェック
- フレイル予防体操

講師:鷲田理学療法士

定員20名

### 事前申し込み

お気軽に  
お電話ください

たんぽぽ苑にてお申し込みを受け付けます!

# ☎ 56-0992

お問い合わせ先: 社会福祉法人 千寿会

## たんぽぽ苑

