

第3回 えびす学級

令和8年7月8日(水)

～あなたは大丈夫？フレイル予防講座～

明治安田生命

<39名が参加しました。>



多くの方にご参加いただき、熱心に耳を傾けていました。



講師の清水由美子さん

フレイル予防って何？？

聞きなれない言葉に戸惑う方も多いかもかもしれません。

「フレイル」とは、年齢とともに心身の機能や活動能力が少しずつ低下した状態のことです。しかし、フレイルの段階であれば、適切な運動や食事、社会参加などを行うことで健康な状態へ回復することが期待できます。

えびす学級に参加しましょう！！

次回は8月26日（水）『座ってリズムフィットネス』に挑戦！！です。

～～体調を整えてご参加お待ちしております。～～



明治安田生命の皆さん



手軽に健康チェックができます。骨ウェーブとAGEsセンサー