

生き生きした毎日をあなたに！フレイル予防ですっと元気！



# フレイル予防 体力測定会

## in イオンモール和歌山

1階 サークルコート

イオンスタイル食品売り場付近

令和8年 **3月13日(金)**

**10:00 ▶ 15:00**



### 体力測定

- 1 フレイルチェック
- 2 握力測定
- 3 体組成測定
- 4 体操体験

(WAKAYAMA つれもて健康体操)



### 健康相談・介護相談

リハビリ専門職や地域包括支援センター職員が一人ひとりに合った生活習慣改善方法や運動方法などをご提案します。



予約や申し込みは不要です。お買い物ついでに、ぜひ気軽にお立ち寄りください！

**フレイルとは** 加齢によって心身が衰え、弱っている状態を指します



フレイルを予防するには



小さな変化に気づき  
早い段階から対策を

お問合せ



公益社団法人

和歌山県理学療法士協会



073-499-5000

受付時間：平日9：00～17：00