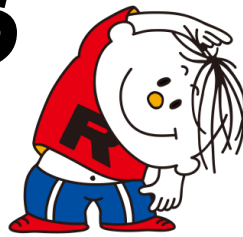




# ラジオ体操で 虚弱フレイルを予防しよう



\*フレイルとは、加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち  
要介護状態になる前の「虚弱」な段階がフレイルです。

\*予防の3つの柱は、運動・栄養・社会参加です。

仲間と一緒に  
健康寿命を  
延ばそう！

- ①令和2年6月1日(月)～8月31日(月)に60日以上ラジオ体操を行う。
- ②「お家でラジオ体操」カードに記録し、単位クラブ会長に提出(9月3日×)  
※カードは、単位クラブ会長から配布
- ③抽選で100人の方に、健康グッズをプレゼント

【問合せ先：かがやきクラブ大垣事務局 ☎0584-73-7775】