



ラジオ体操で 虚弱（フレイル）を予防しよう



仲間と一緒に
健康寿命を
延ばそう！

*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。

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日〆）
※カードは、単位クラブ会長から配布

③抽選で100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】