

## 東海市立勤労センター 指定事業

# 【いつまでも元気に！今から始めるフレイル予防】

**開催日：2026年2月13日（金曜日）**

**2 F 第 1 研修室にて開催**



お1人様からお気軽にご参加ください

【時 間】13:30～15:30

【場 所】東海市立勤労センター

【講 師】東海市社会福祉協議会 東海市高齢者相談支援センター職員

【対象者】市内在住の勤労者、市内在勤者

【参加料】無料

【定 員】20人（先着順）

【申し込み】2026年1月5日（月）～2月12日（木）

9:30～17:00勤労センターにて受付（電話受付可）

動きやすい服装でご参加  
ください！



## フレイルとは？

健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置する“虚弱”な状態。  
今何かと話題のフレイル予防について、軽い運動など実践を交えて学びます。

### お問い合わせ

**東海市立勤労センター**

**0562-33-3377**

【主催：ザ・ビッグスポーツ／サンエイ合同企業体】

#### 〔公共交通機関による交通アクセス〕

- 電 車 名鉄太田川駅下車 徒歩15分  
名鉄尾張横須賀駅下車 徒歩10分
- バ ス らんらんバス 横須賀線  
東海市民体育館下車 徒歩1分