

元気！はつらつフェスティバル

in醍醐

日時：2024年 7月19日（金）13:30～15:45

場所：パセオダイゴロー2階アトリウム ステージ付近

●フレイルを予防しよう！

※フレイルとは加齢により心身が老い衰えた状態。
早く介入して対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があります。

【内容】

① ピラティスボール体操

⇒1回目13:45～ 2回目15:30～
（同じ内容を行います）

②測定

⇒血管年齢、体組成、骨密度、握力

※体組成測定時、裸足になって測定します。



【主催】 高齢サポート・醍醐北部 高齢サポート・醍醐南部
☎(075)-571-3560 ☎(075)572-6572
京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター
☎(075)-641-2543

【協力】 醍醐支所健康長寿推進課
ゴトウライフクリエイション