

令和7年度



# フレイル予防教室



フレイルを予防し、健康寿命を延ばそう！！

開催日時

令和7年  
11月3日（月・祝）

10:00～11:30（受付は9:30から）

## フレイルとは？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の段階のことで、加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

会場 広島県立総合体育館 第一柔道場

対象 概ね50歳以上どなたでも

※通院中の方や健康に不安のある方は医師と相談してください。

定員 30名/回 先着順

参加料 800円/回/人 当日現金でお支払いください。

持参物 飲み物、タオル、動きやすい服装



内容 10:00～10:20 フレイルについての講話

10:30～11:30 自宅でもできるフレイル予防運動の紹介と実践

講師 横山 有里 氏（健康運動指導士）

（有）Marie フィットネスサポート所属

【経歴】スポーツ施設・デイサービスセンター・病院等での運動指導

## ★参加賞

○ヘルスケアチェック（体組成＆骨密度測定）  
お一人様1回無料券（通常お一人様800円/回）

## 申込方法

●電話：（082）228-1111 【受付時間 9:00～20:00】

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

●来館：本館1階総合受付にお越しのうえ、お申し込みください。【受付時間 9:00～20:00】

●WEB：ホームページのイベント申し込みフォームより必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。



広島グリーンアリーナ

検索

## 申込期間

※先着順のためお早めにお申し込みください。

令和7年10月2日（木）から10月29日（水）までの9:00～20:00

（ただし、令和7年10月6日（月）は施設整備日のため、受付等の対応は出来かねます。）

## お申し込み時必要事項

- ・お名前（フリガナ）
- ・性別
- ・年齢
- ・電話番号

★この教室の様子を主催者が写真撮影します。当体育館のホームページ・刊行物への写真の掲載については、予めご了承ください。

★お申し込みの際の個人情報は、本事業以外には使用いたしません。

## お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

〒730-0011 広島市中区基町 4-1 電話：（082）228-1111

FAX：（082）228-4992

ホームページ：https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/

■主催：（公財）広島県教育事業団（広島県立総合体育館）