

参加費  
無料

「動ける体の条件！」～心と体を整える～

# フレイル予防教室

講演・実技 



できることを楽しく  
続けたい♪

講師

西京都病院  
理学療法士  
坂野 裕也 氏



フレイルって何？

フレイルとは…

「病気ではないけれど、健康な状態と、介護が必要な状態（要介護）の中間にあたる、心と体が弱ってきた状態のこと」を指します。

適切な対策（栄養・運動・社会参加）を行うことで、再び健康な状態に戻る可能性があります。

日時

令和8年 **2.13** **金** 午後2時～午後3時  
(午後1時30分受付開始)

場所

西京区役所東庁舎5階会議室

定員

30名 (申込先着順)

持ち物

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・簡単な運動を行うため、タオルや飲み物等をご持参ください



**フレイルチェックも行います！**

申込先着順（人数制限あり）です。  
ご希望の方は、申込時にお申し出ください。

対象

西京区民

申込

1月20日（火）9時 申込受付開始  
お電話または来所によりお申し込みください。



お申込み・お問い合わせ先

西京区役所健康長寿推進課



**075-381-7643**

受付時間：午前9時～午後5時（土日・祝日は休み）



西京・医療出前講座について



共催：西京区役所  
京都桂病院、三菱京都病院、シミズ病院、西京都病院  
協力：西京介護予防推進センター  
西京地域包括支援センター（西京・北部/桂川/西京・南部）