

毎日を軽やかに過ごすための体操教室

いきいき

フレイル 予防体操 交流会

in トコトコラボ

2026
5/23 土曜日
13:30~



フレイルとは、年齢とともに、体や気持ちの元気が
少しずつ減っていく状態のことです。

でも、**ちょっと体を動かすだけで、また元気が戻ってきます。**

そのきっかけづくりに、楽しく参加できる体操教室はいかがでしょう。
笑顔で体を動かして、毎日をもっと軽やかに過ごしましょう。

日時 5/23(土) 13:30~14:30 (受付開始 13:20)

会場 toko+toko=labo (江南市布袋駅東複合公共施設) 1階
江南市地域交流センター会議室2

主催 大型デイサービスセンター
サンサンリゾート太古の湯

参加費 無料

toko+toko=labo
会場案内は
こちら ▶



申し込み **事前予約制**

ご予約の受付は **4月30日(木)まで**

先着
30名

☎ **0587-52-3511**

大型デイサービスセンター
サンサンリゾート太古の湯



いきいき

フレイル予防体操 交流会



＼タイムスケジュール／

13:30	●	体操①	20分
13:50	●	休憩	10分
14:00	●	体操②	15分
14:15	●	お話し	15分
14:30	●		



受付は 13:20 開始です。
終了後に質疑応答の時間もございます。



＼参加者の声／

70代 男性



体を動かしたら、
不思議と元気が
出てきました。

80代 女性



自宅でも簡単にできる
体操なので、毎日
続けています。

70代 男性



みんなで運動できて
リフレッシュしました。
また参加したいです。



デイサービスセンター
サンサンリゾート太古の湯

機能訓練指導員

機能訓練指導員として17年、
高齢者の方々の健康を日々サポートしています。
「フレイル予防体操」は、どなたでも簡単にできる体操です。
一緒に楽しく体を動かしましょう！