



6月20日(土)

16:00~16:45

フレイル予防運動教室

講師：大和田介護予防運動指導員

フレイルとは…年齢とともに体や心の働きが弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。

フレイルにはいくつか種類があります。

まずは、あてはまるものがないか

チェックしてみましょう！

ご自宅でもできる簡単な運動もご紹介します！

場 所：スポーツ棟1階スタジオ

対 象：中学生以上

定 員：20名（先着順）

料 金：500円

持ち物：室内シューズ、飲み物、タオル
(動きやすい服装でお越しください)

エイブルスポーツ交流センター

TEL 0280-22-3500

ホームページ内、イベントタブからお申し込みください→

