




フレイル予防運動教室

 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。

講師：大和田
介護予防運動指導員

日時 5/16(土)16:00～16:45

場所 スポーツ棟1階スタジオ


対象 年齢制限なし
※ご興味のある方、どなたでも!!

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)

申込 ホームページ内、
イベントタブからお申し込みください

- 
- ①フレイルについて知ろう
 - ②フレイルチェック
 - ・身体的フレイル
 - ・オーラルフレイル
 - ・心理的,認知的フレイル
 - ・社会的フレイル

③座学と軽い運動の両方を行います。
楽しく学んでしっかり予防!

