

～毎日の健康のためのフレイル予防～

姿勢シャキーン



プレゼント!

ミズノオリジナルプログラム

栄養講座



カロリーメイトドリンク
(ミックスフルーツ) 6缶
ボディメンテゼリー 6個

即時体感プログラム!!



場所 ■ 2階 スタジオ全面

日時 ■ 1月28日(金) 14時30分～16時00分

人数 ■ 定員15名

参加費 ■ 4,400円(税込)

内容 ■ フレイル予防の「栄養」を学び「身体活動」の中でゆらゆらクッションを使用し、体幹強化、姿勢改善を即時体感できます!

フレイルとは？
高齢期に病気が発生する機能的な低下が、生活状態とフレイルの栄養・身体活動について
加齢や加齢による筋力低下、危険性の3つを一緒に学ばせませんか？
年齢が高くなるにつれて、骨密度が低下し、転倒のリスクが高くなる。また、認知機能の低下や、社会参加の減少などにより、フレイルの状態になる。栄養・身体活動の重要性を学び、フレイルを予防しよう。

- 参加希望の方はスタッフにお声がけ下さい。事前予約となります。【1月21日(金)まで】
- どなたでも気軽にご参加下さい。
- 体調がすぐれない方はご遠慮ください。



坂戸市健康増進施設サンテさかど
TEL : 049-280-7111

〒350-0269
埼玉県坂戸市につさい花みず木1-3
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>

- 開館時間 8:30～22:00
- 営業時間 9:00～22:00(プール:10:00～21:00)
- 休館日 毎週火曜日(但し、祝日の場合は翌日の祝日以外の日となる) 年末年始休館日 12/30～1/2