

スタスタこう！筋骨パワーアップ教室

～高齢者フレイル予防(体操)運動教室～



フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」の事です。この状態を放置すると、要介護状態になってしまうことも・・・フレイルは対策を行えば健康な状態をずっと継続できます。自分の状態を把握して正しい予防方法を学び、適切な運動を継続実践しましょう！



回	日程	学習内容
1	令和6年1月22日(月) 10:00～11:30	・気づき！能力測定～自分の能力を把握しよう～ 声帯や認知機能及び身体能力を確認しよう！
2	令和6年1月29日(月) 10:00～11:30	・目標設定・機能改善 自分にあった目標を設定し、運動してみよう！

【日時】 1月22・29日(月) 午前10時00分～11時30分

【会場】 積志協働センター 1階 児童室

【費用】 無料

【定員】 20人(概ね65歳以上の男女)

【講師】 講師：金子 勉(機能訓練指導員)

【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物、滑りにくい靴下



【申込期限】1月15日(月)正午まで

【申込方法】下記の①または②の方法でお申し込みください。

- ① 積志協働センター窓口または電話(☎433-3715)で申し込む。
午前9時～午後5時(日曜・祝日を除く)
- ② 右の二次元コードから必要事項を記入して申し込む。
(二次元コード)

※先着順ではありません

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

【当選結果】当選した方(受講決定者)のみ、1月15日(月)午後以降に電話にてご連絡いたします。

