

★元気な心と体づくりを体験！実践する6か月間！★

フレイル予防講習会 & 足腰クラブ

参加者募集中！（全11回）

【場所】 是政2丁目公会堂 【費用】 500円

★元気アップ体操のCD又はDVD永久貸与！
★ご自宅での取り組みが一目で分かる！
チェック表をプレゼント！



	日時	内容
6月	6/20(火) 14:00~15:00	① フレイル予防講習会 【元気な生活を知る！】 事前の体力測定 フレイルって何？
	6/27(火) 14:00~15:00	② フレイル予防講習会 【元気な体をつくる！】 体操の実践
7月	7/4(火) 14:00~15:00	③ フレイル予防講習会 【元気な体をつくる！】 栄養・口腔
	7/28(金) 14:00~15:00	足腰クラブ 姿勢の話 自宅体操のすすめ
8月	8/1(火) 14:00~15:00	④ フレイル予防講習会 【元気な心と体を持続】 楽しむこと楽しませることを見つけよう その1
	8/18(金) 14:00~15:00	足腰クラブ 水分について 自宅体操のすすめ
9月	9/5(火) 14:00~15:00	⑤ フレイル予防講習会 【元気な心と体を持続】 楽しむこと楽しませることを見つけよう その2
	9/15(金) 14:00~15:00	足腰クラブ 知ってる？サルコペニア！ 自宅体操のすすめ
10月	10/20(金) 14:00~15:00	足腰クラブ 尿失禁予防について 自宅体操のすすめ
11月	11/7(火) 14:00~15:00	⑥ フレイル予防講習会 【元気な生活を維持！】 事後の体力測定
	11/17(金) 14:00~15:00	足腰クラブ 冬場の体調管理 自宅体操のすすめ

動きやすい服装でお越しください！

【持ち物】

- ★フレイル予防講習会(筆記用具・水分補給用の飲み物・マスク)
- ★足腰クラブ(筆記用具・水分補給用の飲み物・マスク・バスタオル)

【お問合せ・お申し込み】 地域包括支援センターこれまさ

☎042-314-0451 担当(古幡・東・江島)

