

R5年度フレイル予防教室

4月の教室内容（市の保健師・理学療法士にて実施）

- フレイル予防の重要性についての講義
- 参加者同士の親睦を深めるためのレクリエーション
- 簡易体力測定
- 会場ごとのスローガン決め



フレイル予防教室
参加申込 受付中

【お問い合わせ先】
地域包括ケア推進課
☎22-1500（内線115・114）



フレイル予防は継続することが大切です。

令和5年4月19日 たらみ会館



体力測定の前には
しっかりストレッチを行います。

令和5年4月12日 田尻公民館



レクリエーションを兼ねて
脳トレプログラムを行いました。

脳トレって難しかけど
みんなですると楽しかね。

令和5年4月10日 西溝口公民館



月に1回みんなに会えるのは良かね。

令和5年4月17日 中通町公民館

5月以降は筋トレ・脳トレ・手ばかり栄養・ロトレをシリーズで行っていきます！