

R6年度

フレイル予防教室

4月よりフレイル予防教室が市内20会場で始まりました。

4月の教室内容 (市の保健師・理学療法士にて実施)

- フレイル予防の大切さについての講義
- 参加者同士の親睦を深めるための脳トレ
- 簡易体力測定
- 会場ごとのスローガン決め

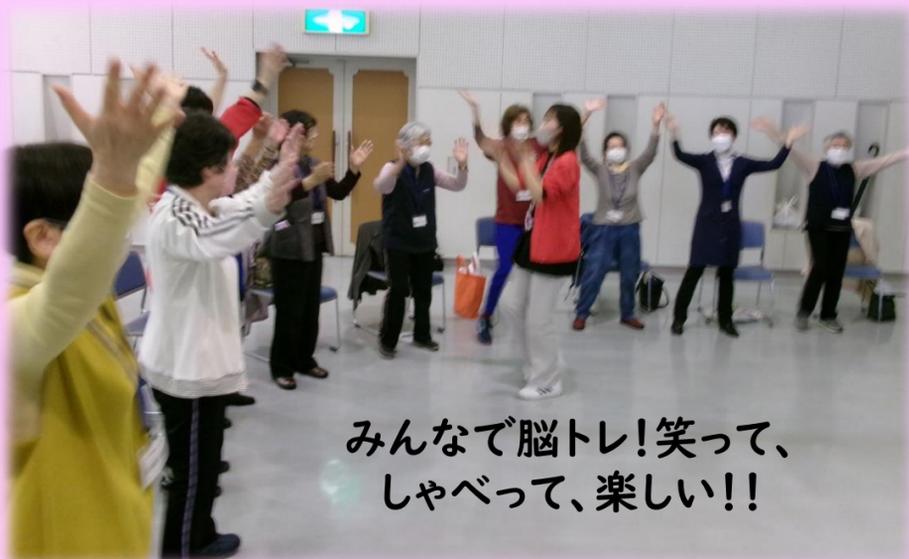


月1回 みんなで
集まって、筋トレ・脳トレ
・手ばかり栄養・ロトレの
4つのプログラムに
取り組みます。

集合写真を撮りました。みんなと一緒にがんばるぞ!!



輪になって会場ごとにスローガンを決めました。



みんなで脳トレ!笑って、しゃべって、楽しい!!



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)