



フレイル予防講習会



フレイルは予防できます！まず、ご参加下さい
組合員の皆様はもちろん、お友達もお誘いください

主催・問合せ先 三多摩医療生協 ☎ 042(324)1922

- ◆ 11/20 (金) 13:30～
本町南町地域センター
- ◆ 11/27 (金) 13:30～
北の原地域センター
- ◆ 11/30 (月) 13:30～
本多公民館

フレイルとは加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能等）が低下した状態のことで、予防には、栄養・運動・社会との繋がりが大切です。

<内容>

- ・あなたはフレイル？チェックシートで！
- ・健康チェック（血圧・脈拍）
- ・フレイルについてのお話
- ・フレイル予防体操（ストレッチ・筋トレ）
- ・スクエアステップ

<運動指導> 若月 照美

<資料代> 300円

📍 **運動靴・動きやすい服装で、また水分はご持参ください。** 🌈

事前の連絡はいりません！ 興味のある方は直接ご参加下さい。

コロナウイルスの関係で参加人数に制限があります。また、感染状況や施設の関係で中止となる場合がございます。ご心配の方は上記までご確認ください。

