

初めての方も 2・3 度目の方も、お近くの会場へ！

フレイル予防講習会



＜お問合せ＞

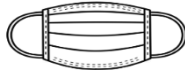
三多摩医療生協



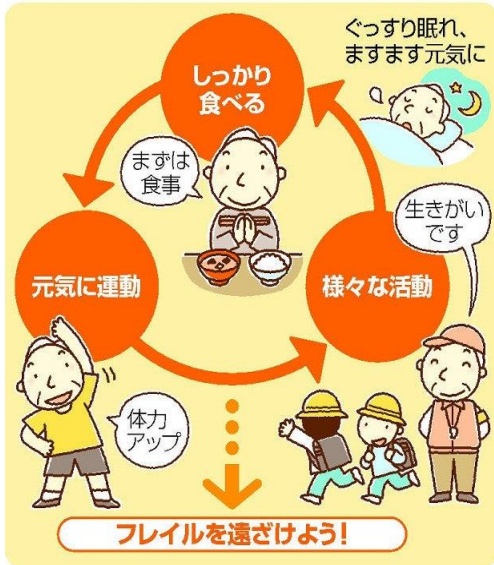
042-324-1922

直接会場までお越しください！

マスク着用で！



◆フレイル予防の好循環



10月20日(水) 13:30
もとまち公民館視聴覚室

10月30日(土) 14:00
くにたち南口診療所

11月17日(水) 10:00
国分寺労政会館

11月29日(月) 13:30
国分寺診療所多目的室

＜フレイルって？＞

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(筋肉や認知機能等)が低下した状態のこと。予防には栄養・運動・社会との関わりが大切です。

＜内容＞

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

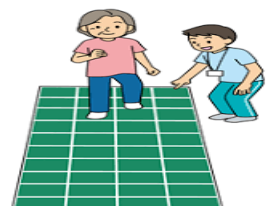
＜持ち物＞

- ・動きやすい服装・靴
- ・水分補給用のお水
- ・資料代 ¥300

＜運動指導他＞

スクエアステップ指導員

若月 照美



＜スクエアステップって？＞

25 cm四方の升目(スクエア)で区切ったマットを使い前進・後退・左右・斜めへ連続移動(ステップを踏む)エクササイズです。動的バランス能力・下肢の筋力や全身持久力のアップに効果があり、認知機能向上への可能性も示唆されています。

コロナウイルス感染状況や会場の都合により中止になる場合がございます。