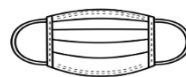


<問合せ> 三多摩医療生協 ☎042-325-1922

ご近所・お友達をさそって、是非ご参加下さい

フレイル予防講習会

楽しく健康づくりを!



マスク着用で!

コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合がございます

<日程>

12/22 (水) 10時 本多公民館

1/17 (月) 13時半 北の原地域センター

1/28 (金) 13時半 本町南町地域センター

<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>

若月 照美