

フレイル予防講座

フレイルって何？

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害・要介護状態そして死亡など危険性が高くなった状態をいいます。当講座ではフレイルの予防・改善法を伝授します。



プログラム

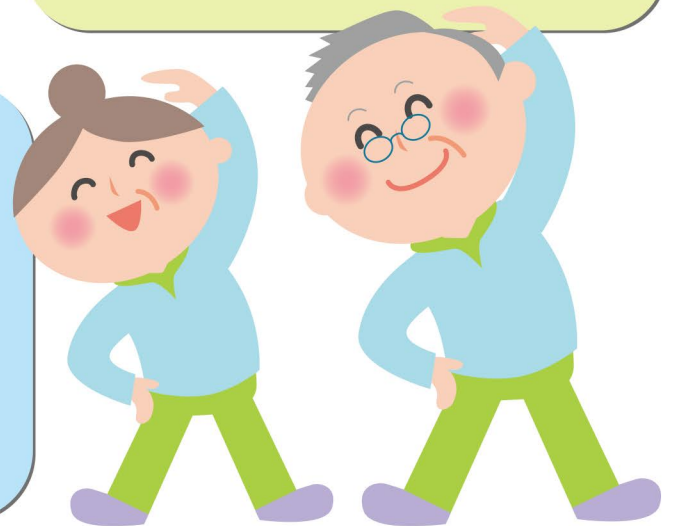
- ① 津田晶子医師のおはなし
10:00~10:20
- ② 身体を動かしてみよう。
10:30~11:30

※当日は、運動できる服装とバスタオルをご用意ください。



フレイルは予防・改善できる！

フレイルは毎日の食事や運動で改善できます。また毎日の生活の少しの工夫で予防が可能です。



ここ2~3か月運動をしていない方、運動をしたいけれどチャンスがない方など是非、ご参加ください。

- 日時 2018 **2月17日** (土) 10:00 ~ 11:30
- 料金 500円 with 会員は無料
料金は当日お持ちください。
- 定員 30名
- 場所 木戸病院 1階コープ健康づくりクラブ with スタジオ

定員に限りがございます。定員になり次第締め切らせていただきます。ご了承ください。

お申込み先

TEL 025-274-7139 地域活動部
受付時間 / 月~金曜日 9:00 ~ 17:00