



フレイル予防基礎講座



高齢期になると加齢とともに予備能力やストレスに対する回復力が低下する「フレイル」の状態になりやすくなります。フレイル状態のままだと、将来要介護状態になる可能性があります。この講座では、順天堂大学の協力のもと、フレイルを予防するための講座を開催します。

		日時	内容
前半	①	5月13日(月) 10時~16時 ※1	第1回体力測定会
	②	5月16日(木) 9時20分~12時30分 ※2	講義+運動指導
	③	8月 5日(月) 10時~16時 ※1	第2回体力測定会

		日時	内容
後半	①	12月23日(月) 10時~16時 ※1	第1回体力測定会
	②	12月26日(木) 9時20分~12時30分 ※2	講義+運動指導
	③	3月17日(月) 10時~16時 ※1	第2回体力測定会

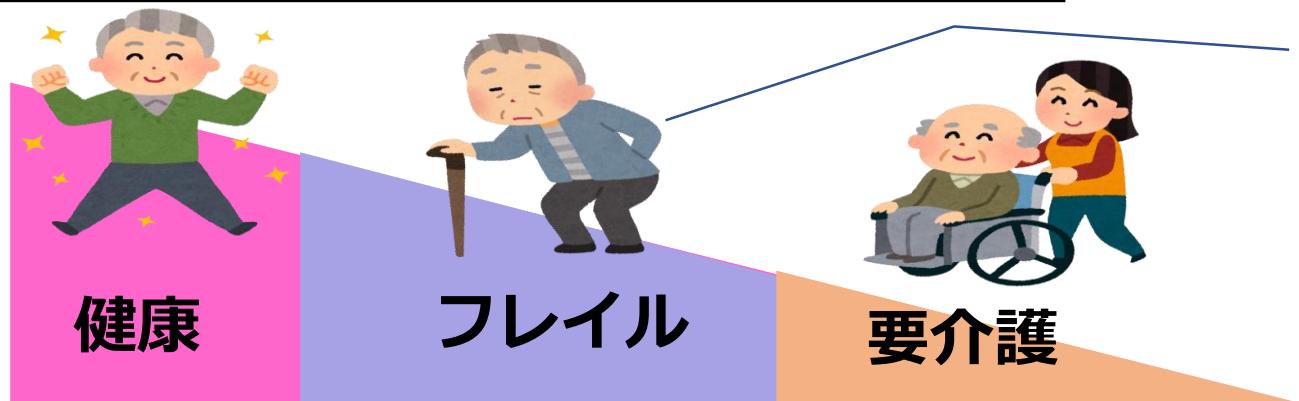
- ※1 この時間帯で1人1時間程度で実施いたします。
- ※2 2部制とし、前半9時20分~10時50分、後半11時~12時30分で行います。
- ※3 体力測定では一時裸足になっていただく場合がございますのでご了承ください。
- ※4 本講座ではTOMIクラブの方々に御協力いただいておりますのでご了承ください。

会場：北部コミュニティセンター2階（富里市日吉台3丁目24番地1）

定員：各回40名（前半、後半両日程の参加も可能です。）

参加ご希望の方は、事前にお電話等でご予約をお願いいたします。

申込〆切：前半4月30日 後半12月10日



食事の改善や運動を取り入れることで、改善が見込めます。

ご予約、お問い合わせは、下記までお願いいたします。