

## 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
①	5月8日（月）※1午前9時30分～12時	フレイル予防の講義
②	5月15日（月）※2午前9時30分～15時	第1回体力測定会
③	5月22日（月）※1午前9時30分～12時	筋力トレーニング
④	6月19日（月）※2午前9時30分～15時	第2回体力測定会
⑤	6月26日（月）※1午前9時30分～12時	ウォーキング
⑥	7月24日（月）※2午前9時30分～15時	第3回体力測定会

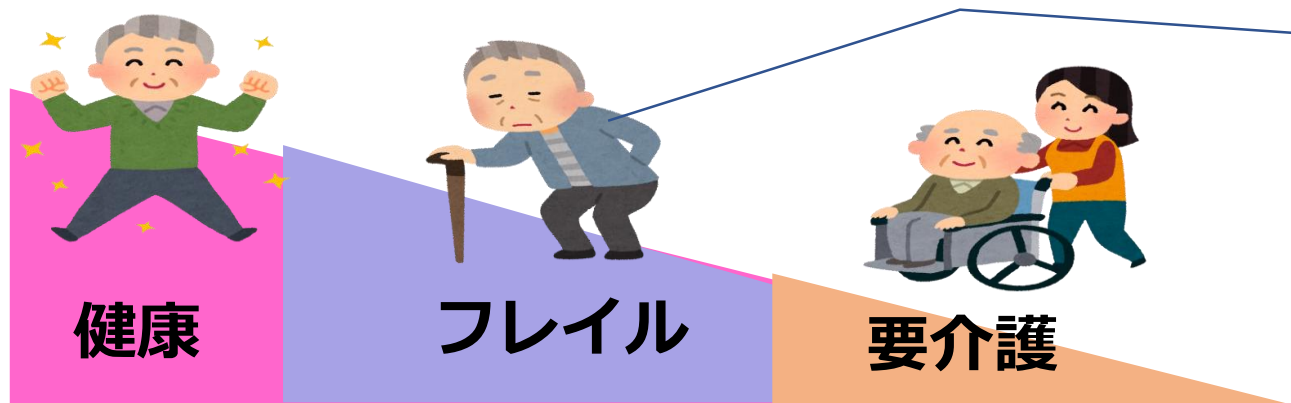
※1 時間は2部制になります。9時30分～10時30分または11時から12時となります。

※2 この時間帯で一人1時間半程度で実施いたします。

会場：すこやかセンター 2階総合健診室（富里市七栄652-1）

定員：40名（6回1コースになります。）

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。



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。

富里市健康福祉部高齢者福祉課

0476-93-4981