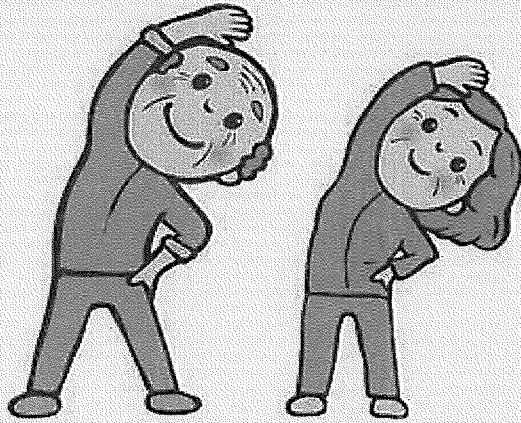


ちょっとした体操で、今よりもっと元気になりませんか！

人生100年 フレイル予防で 生涯ハツラツと、過ごしましょう。



「フレイル」とは
加齢に伴った気力や体力が徐々に落ち
要介護状態になる前の「虚弱」な段階のこと。
早期に気付いて予防する
ことで健康な状態に戻る
ことができます。



元気な高齢者になるためのフレイル予防体操を健康運動士の指導で60分間行い、その後、自由参加の健康講座を交えた「おしゃべり会」を開催します。なお、本事業はみずほ教育福祉財団の助成を受けて実施します。ぜひ、ご参加ください。

参加
対象

- ・春江町にお住いの高齢者ならどなたでもお気軽に参加できます。

主催：春江西部さわやかクラブ
問合せ先：社協事務局 51-4545

実施
内容

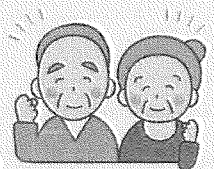
- ・日常生活の中でできる健康維持とフレイル予防のための健康体操です。指導：生涯体育学習振興機構 滝口 文子 先生
- ・毎回、趣向を凝らした楽しいおしゃべり会(自由参加)も実施します。

実施
日時
場所

6月25日(木)

9時半から1時間は、体操。
10時半から1時間は、おしゃべり会。

7/16・30 8/6・27 9/10・24 10/8・29 11/12・26 12/3・17 1/14
2/4・18 3/4・11 ※年間18回実施(すべて木曜日の同じ時間帯です。)



参加
費用

会場 春江西コミュニティセンター 多目的ホール
ひとり 1,000円 (年間18回、すべてに参加することができます。)

申込
方法

事前申し込みは必要ありません。
第1回の6月25日(木)午前9時半から、会場で受付します。
※参加費と、運動のできる服装、ズック、お茶を持って来てください。