

フレイル予防講座

フレイルとは加齢で体の機能が低下している状態。ちょっとしたことで要介護状態になりやすくなります。今から始めるフレイル予防！人生100年超時代に備えましょう！



～ 講座の内容 ～



★ あなたのフレイル度チェック ♥

★ 健康運動指導士によるフレイル予防運動指導 🍀

★ フレイル予防レシピと簡単調理指導 試食あり 🎵

◆日時 8月11日(日) 10:00～12:00

◆場所 がやがや館3階 会議室 B

◆講師 毛塚雄大 (健康運動指導士)

関山賢太 (調理師)

◆対象 どなたでも、主に高齢者

◆定員 15名

◆参加費 800円 当日払い

◆服装等 動きやすい服装と運動靴でご参加ください。

◆申込方法 お電話(03-6450-7908)か、がやがや館3階受付でご予約ください。



(イメージ図)