

# フレイル予防に！

# 人生 100 年

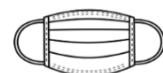
# 今から始める運動習慣

## <全4回シリーズ>

4回シリーズでの開催です。すでにフレイル予防教室に参加下さった方は、2回目からでもOKです。ご近所、お友達をお誘いのうえご参加ください。





<場所と時間>

## 本多公民館 10:30~



マスク着用で！

<日時と内容> 4/13 4/27 5/11 5/25の水曜日

4月13日(水)	4月27日(水)	5月11日(水)	5月25日(水)
			
フレイルとは？	筋肉について	コンディショニング	総合的な運動
フレイルって？お話 フレイル度チェック 握力測定・BMI 算定 スクエアステップ	筋肉についてのお話 椅子での筋トレ チューブでの筋トレ ロコトレ	コンディショニングを 整えるには？ コンディショニング 床でのストレッチ	楽しく動きましょう ストレッチ 筋トレ 有酸素運動

<お問合せ> 三多摩医療生協 ☎ 042-324-1922

なるべく、事前に上記までお申し込みください。(直接参加もOKです。)

<持ち物>

- ・動きやすい服装・靴
- ・水分補給用のお水
- ・資料代 各回¥300

フレイルとは  
健康な状態と要介護状態の中間に位置  
身体機能・認知的機能の低下が見られる  
状態のこと。 予防には、栄養・運動・  
社会との繋がりが大切です。