

# フレイル予防に！

# 人生 100 年

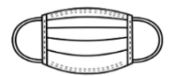
# 今から始める運動習慣

## <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>

## もとまち公民館 13:30~



マスク着用で！

### <日時と内容> 6/13(月)6/27(月)7/11(月)7/27(水)

6月13日(月)	6月27日(月)	7月11日(月)	7月27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？お話し 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し 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。