

笑って動いて フレイル予防

～貯筋応援団養成講座～

専門の先生と仲間と一緒に、フレイル予防の楽しく簡単にできる運動や頭の体操を学びます。一人ではなかなか続けにくいことも仲間と一緒になら楽しく続けられますよ。

●日程：9/11⇒12/25 毎週金曜日
※11/27はお休みです。

●時間：午後1時30分～3時

●会場：生涯学習センター404 ※ 数回、会場変更あり

●対象：市内在住の65歳以上の方

●定員：20名 ※最少催行人員5名、未受講の方優先

●内容：フレイル※1 予防に関する講話
自宅でもできるストレッチ・筋トレ



※1 加齢により体力と気力が低下し、体と心の働きが弱まっている状態のこと

講師



のぞみの丘ホスピタル
理学療法士 中津智広先生

コグニサイズ認定指導者
呼吸認定理学療法士
認知症予防専門士



のぞみの丘ホスピタル
看護師 小林友美先生

お問い合わせ・お申し込みはこちら

申込期間：8月10日(月)～9月10日(木)

美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係
TEL 0574-25-2111 [内線502]

申し込みフォーム <https://logoform.jp/form/XQZW/1550106> ⇒

