

みんな楽しく！ 筋力UPで介護予防 ～あなたもフレイルマスター～



「最近誰とも話していないな」「つまづきやすくなったかも」「外出するのがおっくうだわ」など心当たりのある方、フレイルの兆候かもしれません。

楽しく手軽な運動や頭の体操を専門の先生と学びます。いきいきと自立した生活を送るために健康で元気な体を目指しましょう！

内容

1回90分×15回コース

- 健康状態の確認
- 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
(資料配布します)
- 体力測定

最終日には、この講座を通じて身体機能の変化が分かる評価表を配布します。

※1 加齢により体力と気力が低下し、体と心の動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
認知症予防専門家



のぞみの丘ホスピタル
看護師 小林友美先生

対象：市内在住の65歳以上の方※先着25名

日程／場所

9月12日～12月19日 毎週金曜日午後1時30分～ / 生涯学習センター404

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
開催日	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31
	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	第14回	第15回	
開催日	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	

お問い合わせ

お申し込み

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]

申込期間：8月12日(火)～9月11日(木) 申し込みフォーム <https://logoform.jp/form/XQZW/052375>

