

みんなで一緒にいきいきレッスン!

元気100歳!

いつまでも動ける体づくり



年齢とともに心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下した状態をフレイルといいます。定期的に体を動かして体力を向上し、フレイル予防、認知症予防に取り組みましょう。それぞれテーマが違うため、興味のある講座を選んで受講することができます。

2月4日（水） 13:30～15:00

ストレッチ体操



体の柔軟性を高め、けがの予防、血行の促進、
疲労回復を高めましょう。

定員：35名

締切：1月25日（日）必着

2月18日（水） 13:30～15:00

筋力トレーニング



膝痛・腰痛の予防・姿勢の改善、脚の血流を
改善をしましょう。

定員：35名

締切：2月8日（日）必着

2月25日（水） 13:30～15:00

認知症予防運動



日頃から適度に運動をして、人と交流することで
認知機能を高めましょう。

定員：35名

締切：2月15日（日）必着

- ◆講 師： 宗田 修斗先生（理学療法士・脳卒中認定理学療法士）
お申し込みはこちら
- ◆受講料： 各820円
- ◆場 所： 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
- ◆対 象： 高校生以上の方（抽選時65歳以上の方優先）

