

みんなで一緒にいきいきレッスン!



元気に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。それぞれテーマが異なるため、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） 14:30~16:00

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） 14:30~16:00

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） 14:30~16:00

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）

◆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）

お申し込みはこちら

