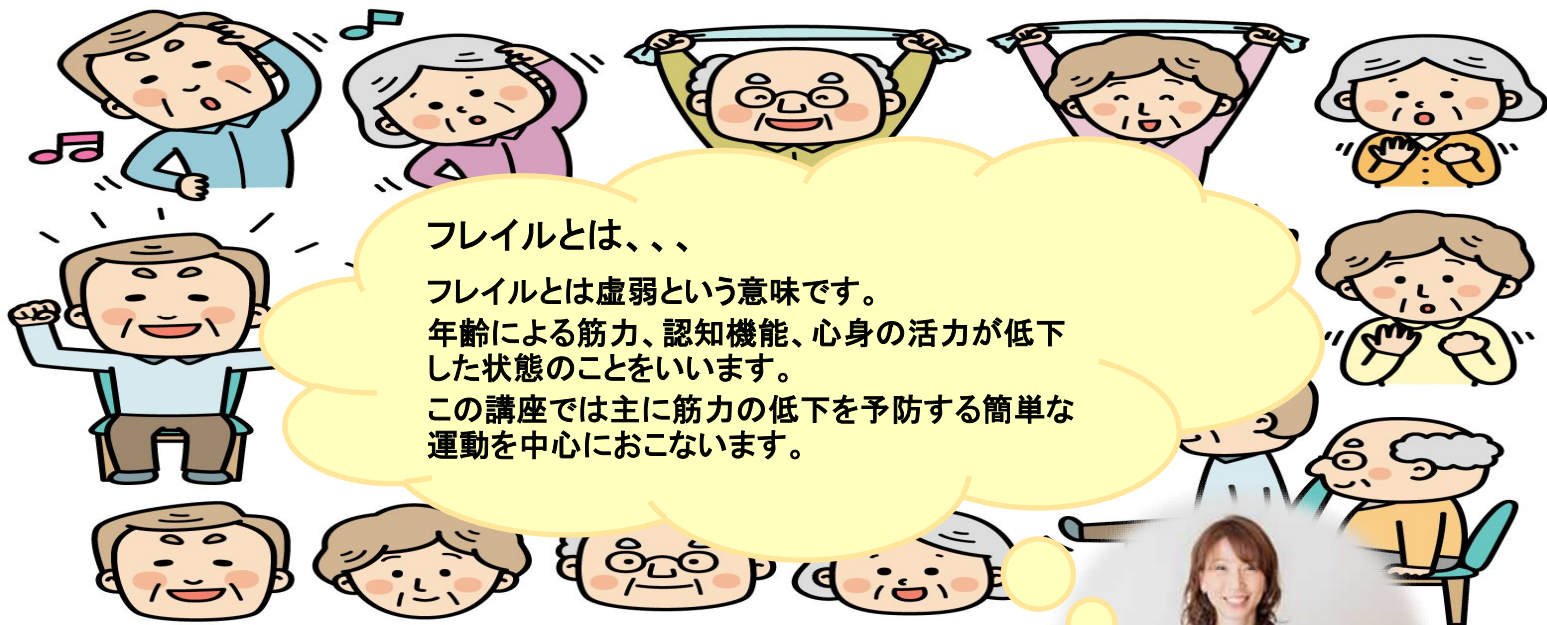


健康寿命を延ばそう！

楽しむフレイル予防講座



フレイルとは、、、

フレイルとは虚弱という意味です。

年齢による筋力、認知機能、心身の活力が低下した状態のことをいいます。

この講座では主に筋力の低下を予防する簡単な運動を中心におこないます。

<プログラム>

- 講座 (30分)
 - ・ フレイルとは何か？
 - ・ 予防には何が必要か？
- 予防のための運動指導 (30分)
 - ・ 筋力アップ運動
- 質疑応答



講師：高田朝美

健康福祉運動指導者
フィットネス指導歴35年
イケビズでは「ストレッチ」「シェイプ」
「キッズダンス」の講師を務める

2022年10月16日(日) 10:30～12:00(10:00受付開始)

会場：イケビズB2F体育室 受講料：1,000円(税込)

◆WEB予約 **※定員30名(先着順)**

右記QRコードからお申込み下さい →

[9月13日 10:00より申し込み受付開始\(24時間受付\)](#)

◆お支払い：当日10:00より1階事務室にて受付時にお支払い下さい

◆持ち物

室内履き、タオル、フタ付きの飲み物
(動きやすい服装でご参加ください。)

◆お問い合わせ

03-3980-3131 (10:00～20:00) 豊島区西池袋2-37-4 池袋消防署となり



申し込みはこちら



※コロナウィルス感染拡大の状況により、中止になる場合があります。予めご了承下さい。

主催：としまのちから

ホームページ



Twitter

