

フレイル予防講座

(認知症予防&筋力アップ)

楽しく健康寿命を延ばしませんか!



2023年9月17日(日)

10:00~11:30(9:30受付開始)

<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



椅子に座って
楽しくエクササイズ!

膝や腰に
不安のある方でも
ご参加いただけます

会場: イケビズB2F体育室

受講料: 1,000円(税込)

※ 8月13日 申し込み受付開始 定員 20名(先着順)

◆WEB予約(24時間受付)

右記QRコードからお申込み下さい

◆受講料: 当日 IKE・Bizとしま産業振興プラザ
1階事務室にてお支払ください

◆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。)

申し込みはこちら



講師: 高田朝美

健康福祉運動指導者
フィットネス指導歴36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

※お問い合わせ

03-3980-3131(10:00~20:00)

IKE・Biz としま産業振興プラザ

豊島区西池袋2-37-4池袋消防署となり

主催: としまのちから

ホームページ



Twitter



3

すべての人に
健康と福祉を



4

質の高い教育を
みんなに

