



『いまだからこそ』のフレイル予防！

12/3・12/10・12/17

いずれも金曜日

10:00~12:00



コロナ禍でのステイホーム。引きこもりがちになって、運動不足になってしまったり、友人や家族と話す機会がめっきり減っていませんか！？実はそれ、心身が弱る原因です！虚弱(フレイル)になって要介護にならないために、予防策を学びましょう！

第1回 食事とお口は元気であるための一丁目一番地！ いつまでも食事を楽しむためにやること



講師 石川 京子 氏
元NPO 法人ヘルスケアデザイン研究所理事長
管理栄養士、健康運動指導士



第2回 社会参加がフレイル予防の鍵！ 脳トレで頭を鍛え、いつまでも楽しめる人生を目指して



講師 八子 久美子 氏
日本福祉教育専門学校 講師
介護予防指導士看護師、社会福祉士
介護支援専門員



第3回 身体が動くと心も軽い！ 運動が大事な本当の理由を教えます 自宅でもできる簡単運動



講師 藪下 典子 氏
アップテンヘルスサポート代表
博士(体育科学)、健康運動指導士



申込10/9(土)10:00~TEL046-261-0491
または生涯学習センター窓口にて受付

- ◆対象：大和市内在住・在勤の方
- ◆会場：大和市文化創造拠点シリウス6階生涯学習センター 610大会議室
- ◆定員：先着20名
- ◆持ち物：筆記用具、3回目は5本指ソックスの着用(あれば)とタオル
- ◆参加費：1,000円(全3回分)初回にお支払いください。返金はできません。

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。
※駐車場には限りがありますので、できる限り公共交通機関をご使用ください。

