

越前町シルバー人材センター女性セミナー

フレイル予防体操

リズム体操で肩こい予防・筋力アップ

令和8年 3月6日(金)

午後2時～3時30分



- 場 所 宮崎コミュニティセンター
アリーナ
- 講 師 フレイル予防トレーナー
高橋 有希子 氏
- 対象者 町内在住の60才以上女性
町シルバー女性会員
- 定 員 30名程度
- 内 容 ・フレイルとは?
・フレイルチェックと予防体操
- 参加費 無 料

申し込み 2月27日(金)までに
お電話でセンター事務所へお申し込みください。

越前町シルバー人材センター
TEL 34-1183(担当:上田・宮上)

フレイル (虚弱)とは

年をとって心身の機能がおとろえた状態です。
フレイルの予防によって、フレイルにならないようにしたり、進行を防ぐことで健康な状態にもどしたりすることができます。



シルバー会員募集中 ・越前町内の60才以上の方(男女)
・経験を活かす、仲間づくり、生きがい、健康、収入などのメリット
センター職員が入会について説明させていただきます。
お気軽にセンターにお電話ください。 TEL 34-1183



主催：越前町シルバー人材センター 女性活躍委員会 “ひだまり越前”
厚生労働省委託事業 「高齢者活躍人材確保育成事業」
公益社団法人福井県シルバー人材センター連合