

講習会開催！

健康管理講習会【フレイル予防体力測定教室】開催

「健康を口で言うより まず実行毎日続けるフレイル予防」

家にとじこもりがちで体力が落ちていませんか？
是非この機会に体力測定教室へ参加してみましよう。



- **日時：9月25日（水）10：00～12：00**
- 場所：シルバー人材センター会議室
- 対象：新座市シルバー人材センターの会員
- 内容：フレイルの予防
 - ① [運動プログラム] 準備運動、ストレッチ運動、筋力運動
 - ② [栄養プログラム] 体力の不調や病気に負けない食事
 - ③ [体力測定] 5種類
- 募集：15名
- 持ち物：筆記用具・動きやすい服装と運動靴・タオル・飲み物
- 講師：センターフレイル予防サポーター
- 申込み：9月13日（金）までにお電話で申し込み下さい

主催 安全委員会

安全委員会

電話 048-481-4305 (FAX048-481-4306)

