

## 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:12月18日(水)10:00~12:00
- 場 所:シルバー人材センター会議室
- 内 容:フレイルの予防
  - ① 運動プログラム : 準備運動、コーディネーション運動、ストレッチ運動、筋力運動
  - ② 栄養プログラム : 頭と体をしっかり働かせる食事
  - ③ 体力測定 6 種類: ・通常歩行速度テスト  
・握力テスト  
・アップ&ゴーテスト  
・回椅子立ち座りテスト  
・閉眼バランステスト、  
・ステップテスト
- 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:12月13日(金)までにお電話で申し込み下さい  
048-481-4305  
主催 安全委員会

