

大野台公民館 市民健康まつり

1部 平岡亮一先生による

日本体操研究所
平岡亮一先生



フレイル予防体操と

10年後も元気よく!

おもしろ

2部

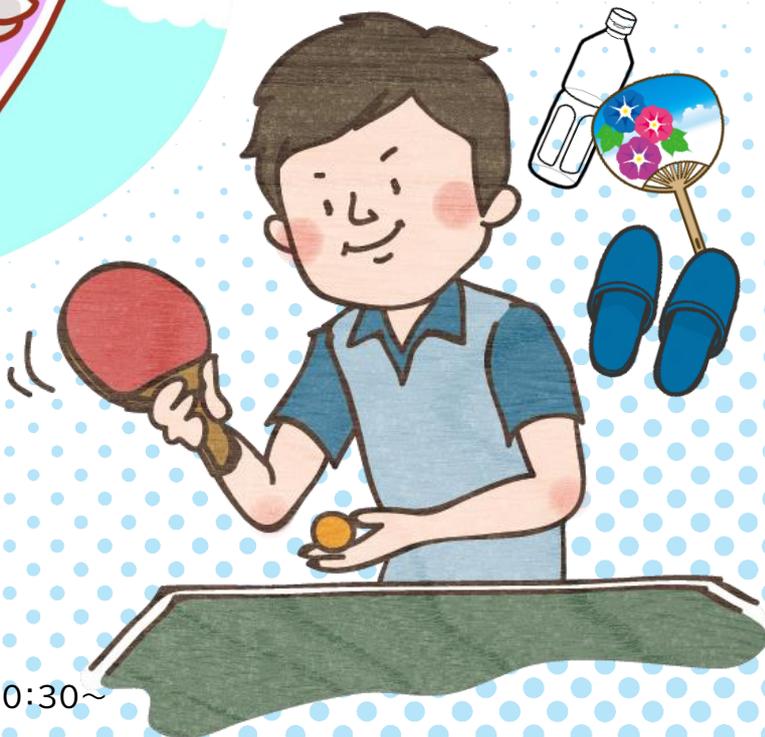
卓球

卓球のラケットをいろいろなものに置き換えて打ちます。

たとえば、こんなもので…



フレイルとは「健康」と「要介護」の間にある状態のことです。高齢者の多くは急に要介護状態になるのではなく、徐々に身体的機能や認知機能が低下すると考えられています。その過程にある段階を「フレイル」と呼びます。



■日時: **2月16日(日)**【1部】9:00~ 【2部】10:30~

■場所: 大野台公民館 大会議室

■対象: 成人(大野台公民館区内在住者優先)

■参加費: 無料

■定員: 30名(先着順)

■申込み: 1月16日(木)9:00 から 公民館窓口、電話で受付

■お問い合わせ: 大野台公民館 042-755-6000

