

健康づくり(介護予防)教室

『フレイル予防教室』参加者を募集します

フレイル(虚弱)は早めの予防が大切です。自分に合った個別運動アドバイスを
もとに体力の維持・向上に役立てましょう!

【教室内容】

現在の身体の状態を体組成測定で分析し、あなたに合ったフレイル予防の個別運
動アドバイスを運動指導士より提案します。

* 体組成測定: 脂肪や筋肉量に加え、水分量や基礎代謝量、内臓脂肪レベルなど
の様々な項目を測定します。時間は数分程度です。

【日程】

5月26日(金) 午後1時30分~午後3時

【対象者】

諏訪市内在住の65歳以上の方

* ペースメーカーを挿入されている方は、体組成の測定はできません。

【定員】

25名 先着順、定員になり次第受付終了します。

【会場】

諏訪市体育館

【持ち物】

・運動のできる服装・不織布マスク・上履き・タオル・飲み物

【申し込み】(株)やまびこスケートの森(12時~18時)

日時: 4月25日(火)~26日(水)にお申込みください。

電話: 0266-24-5210

【問い合わせ】

諏訪市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)

電話 0266-52-4141 (内線 298・291)



〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
長野県 諏訪市 健康福祉部
高齢者福祉課 高齢者福祉係
(担当) 草間 裕美
電 話 0266-52-4141 (内線 298)
F A X 0266-53-6073
メー ル koufuku@city.suwa.lg.jp