

健康づくり(介護予防)教室

『フレイル予防教室』の参加者を追加募集します

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・筋力の維持・向上に励みましょう!

【教室内容】

現在の身体状態を体組成測定で分析し、運動指導士があなたに合ったフレイル予
防の運動を提案します。

* 体組成測定とは：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。測定時間は数分程度です。

【日程】

7月14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、体組成測定はできません。

【定員】

10名程度

【会場】

諏訪市体育館 (諏訪市高島2丁目1202)

【持ち物】

運動のできる服装・上履き・タオル・飲み物

【申し込み】

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)

申し込み期限：7月5日(水)まで



〒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