

健康づくり（介護予防）教室

『フレイル予防教室』の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・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】

10月19日（木） 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

*** ペースメーカーをご利用されている方は、体組成測定はできません。**

【定員】

25名 初めの方優先。

2回目以降の方は定員に空きがあれば申し込み順で参加いただけます。

【会場】

諏訪市体育館

【持ち物】

運動のできる服装（体組成測定の際に裸足になります。靴下など、脱ぎ着のしや
すい服装でお越しく下さい。）・上履き・タオル・飲み物

【申し込み・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）

【申込締切】

10月10日（火）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）坂西 周子
電 話 0266-52-4141（内線298）
F A X 0266-53-6073
メー ル koufuku@city.suwa.lg.jp