

## 65歳以上対象 一般介護予防教室

### 『フレイル予防教室』の参加者を募集します

フレイル(日本語で虚弱)は早めの予防が大切です。

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。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！

\*体組成測定とは:身体を構成する脂肪や筋肉量、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。身体の筋力の左右差などを知ることができます。測定時間は数分程度です。

【日程】 11月21日(木) 午後1時30分～午後3時

【会場】 湯小路いきいき元気館

【定員】 15名 先着順、初めての方優先。  
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。  
**\*ペースメーカーを挿入されている方は、測定できません。**

【持ち物】 運動のできる服装・上履き・タオル・飲み物

【申し込み】 (株)やまびこスケートの森  
10月8日(火)～11日(金)午後1時～午後4時の間に  
電話でお申込みください。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) 坂西・黒川  
電 話 0266-52-4141 (内線 298)  
F A X 0266-53-6073  
メー ル koufuku@city.suwa.lg.jp