

回覧

体・心・頭がスッキリできる

フレイル予防・改善講座

= 健康寿命をのばそう！！ =

1 期日 11月30日(火)、12月14日(火)

1月25日(火)、2月15日(火)4回実施

時間 13:30~15:00

2 講師 古山 節子 先生 井上 睦士 先生

3 会場 あずま生涯学習センター 研修室

4 受講料 無料

5 内容



フレイルとは、健康と要介護の中間の状態です。この講座では、次のようなプログラムで、予防・改善を図ります。時間は、目安です。

- ① フレイル予防(15分) ② シナプソロジー(15分)
- ③ リハビリ体操(15分) ④ 復習・質問タイム(15分)
- ⑤ 川柳やカルタ、折り紙など(30分)※⑤は必要に応じて

6 応募方法

- 1) 定員 **15名**(稲敷市在住の方)
- 2) 締切 **11月16日(火)**(月、祝日は休館です)
- 3) 申込 **電話(住所、氏名、連絡先)で (9:00~17:00)**

申し込み・問い合わせ先

あずま生涯学習センター **0299-79-0053**

(担当:山本)