

フレイル予防 Program

～毎日こつこつ貯筋で健康な暮らしを～



講師 小笠原 資子

7/15(木) Start! 10:00～11:00

Presents 日本健康サポート協会 In 安威公民館

- 参加費 無料
- 持ち物 上履き 等

～プログラム体験者様の声～

- ・こんな楽しいお話は聞いたことがない
- ・私に必要な運動が理解できた
- ・宿題と記録表でモチベーションUP
- ・あの人には負けないぞ
- ・スマホでこんな活用法もあるんだ 等

プロが運動の楽しさと
身体機能維持のコツを教えます!

7月15日 まさかのあれもフレイルの始まり! ?

8月19日 歩いているから大丈夫! O or X

9月16日 その、あれやん、なんや言うやつ、はやバイやつ?

10月21日 体力測定

11月18日 高齢者あるある、、「痛いねんけど休むと不安。。」

Coming Soon

Vol. 6 山歩き。登りと下り、どっちがきつい?

Vol. 7 ええ? 本当? 尿失禁と**の意外な関係。

Vol. 8 ここまで生きてきて良かった。だって**なんだもーん

Vol. 9 体力測定

Vol.10 お疲れ様と修了式『これで終わりはもったいない!』