

元気シニアのフレイル予防

- 講師： 赤枝 尚美（まちかど博士、健康福祉運動指導者、歯科医師
市民活動支援士（健康・フィットネス））
- 回数： 全 15 回
- 時間： 10：00～11：30
- 曜日： 木曜日
- 場所： シビックセンター4階 活動室（3）
- 募集人員： 15名 医師などから運動を止められていない方が対象
- 受講料： 9,900円

[最初に用意するもの] 動きやすい服装、飲み物、筆記用具

〈コメント〉コロナ前後での身体の変化に戸惑っていませんか？

同じ様な悩みを抱えた仲間たちと、シンプルな体操やコグニサイズ、脳トレを通じて、元気なシニアを目指しましょう！

回数	月 日	内 容
1	10月17日	ストレッチ、筋トレ、脳トレなどを みんなで楽しみながら行います。 ※脳トレはプリントも使用します。
2	10月24日	
3	11月7日	
4	11月14日	
5	11月28日	
6	12月5日	
7	12月12日	
8	12月19日	
9	1月9日	
10	1月16日	
11	1月30日	
12	2月6日	
13	2月13日	
14	2月20日	
15	3月6日	