

ももち文化・健康塾 無料体験会のご案内

【体験日】

令和7年9月17日(水)13:15~14:45

アラ還世代の身体と脳を磨く！

美

UP！体操

◇講師◇ NPO 法人エコロジカル・アクティビティ協会ソング&リズム体操トレーナー 大久保 優美子

これからの「動けるカラダ」づくり！音楽に合わせて楽しみながら有酸素運動やストレッチを取り入れ、体力・代謝を上げていきましょう。筋力を鍛えることで姿勢など見た目の美しさにもつながりますよ♪♪ また、日常で役に立つ健康や食についての講話も聴けます☆☆☆

「フレイル」ってご存じですか！？

「フレイル」とは、健常から要介護へ移行する中間の段階です。加齢に伴い筋力が衰え疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般のことを言います。この状態になると、身体能力の低下により転倒骨折、誤嚥性肺炎など寝たきりのリスクが急上昇します。



以下の項目で1つでも当てはまれば、あなたは、フレイル予備軍です！！



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 動くことが少なくなった | <input type="checkbox"/> 人と話す機会が減った(社会的交流の減少) |
| <input type="checkbox"/> 身体機能の低下(歩くスピードの低下) | <input type="checkbox"/> 筋力が低下し疲れやすくなった |
| <input type="checkbox"/> 物忘れが増えた(認知機能の低下) | <input type="checkbox"/> 最近、家に閉じこもりがちだ |

◆持ってくるもの◆ 運動できる服装、飲み物、タオル

◆場 所◆ SAWARAPIA 福岡県立ももち文化センター2階展示ホール

【お問合せ・お申込み】

SAWARAPIA 福岡県立ももち文化センター

(福岡市早良区百道2丁目3-15)

☎092-851-4511

※お気軽にご参加ください。お申込みは事前に窓口またはお電話でお申込みください。当日の参加も可能です。