

ももち文化・健康塾★体験講座

まずは体験から気軽にはじめませんか！

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

- 【体験日】毎月第1・3水曜日 13:30～14:40（70分）
【場 所】福岡県立ももち文化センター 2階展示ホール
【参加費】1回 500円
【持ってくるもの】運動できる服装、飲み物、タオル
【申込み】事前に窓口または、お電話でお申込みください。
当日のお申込みも可。
※期間中、何度でも体験OK！！

【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

【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☆☆☆☆

★★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！！



チェック

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

「**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。