

2023年度

健康体操のご案内

無料!

「もう歳だからね。」と諦めないで!!!

～転ばないための筋力とバランスについて～



①第1クール

歳を取ると筋力が減る?自分の能力を知ってフレイル・サルコペニアに立ち向かおう!

内容:フレイル・サルコペニアの説明と身体測定

②第2クール

転倒する危険あり!?私は大丈夫かな...? バランス筋力トレーニングをやってみよう!

内容:転ばないための足の筋力トレーニングやバランストレーニングを指導

※第1クール、第2クールを合わせて受講して頂くと効果的です。

・フレイル:運動、認知機能が低下し、健康障害を起こしやすい状態

・サルコペニア:筋肉量と筋力の低下により身体機能低が低下した状態



年間スケジュール

内容	☆時間 9:30~10:30			☆会場 管理棟 1階講堂		
①	4/20	6/15	8/17	10/19	12/21	2/15
②	5/18	7/20	9/21	11/16	1/18	3/21

参加の申し込みは、開催月の1日から開始させていただきます。

お電話又はインフォメーションカウンターへお声がけください。

※完全予約制となります。お申し込み頂いていない場合は、ご案内致しかねます。

お申し込み先 イムス三芳総合病院 地域医療連携室 TEL 049-274-7015

(月~土 8:30~17:30 日祝休み)

