



生き生きワクワク健康教室 (将監)



～生涯元気で生き生きと暮らせるように
介護予防をはじめましょう～

毎回好評を博しております『生き生きワクワク健康教室』を今年度も開催いたします。筋力や体力の低下が気になっていませんか？ コロナウィルスに負けない免疫力を付け、楽しく体を動かして爽快感を感じましょう！ たくさんの方のご参加をお待ちしております。

- 対象 : 65歳以上の方
- 日時 : 2022年 12月13日 (火) から 計4回開催
- 場所 : 将監市民センター 1階 ホール
- 参加 : 無料
- 定員 : 先着25名 **お申し込みが必要です**
下記まで電話にてお申し込みください

	日時	テーマ・内容	講師
①	12月13日 (火) 14:00～15:30	「フレイル」って何？ 講話・軽運動・体力測定	仙台リハビリテーション専門学校 理学療法士 木幡 博人様 理学療法士 東海林 智也様
②	R5.1月31日 (火) 14:00～15:00	フレイル予防 「栄養と口腔ケアについて」	ひかり薬局 管理栄養士 尾形 みなみ様
③	2月14日 (火) 14:00～15:00	楽しくからだを動かそう 「シナプソロジーに挑戦！」	フィットネスインストラクター 袴田 雅江 様
④	2月28日 (火) 14:00～15:30	「フレイル」って何？ 講話・軽運動・体力測定	仙台リハビリテーション専門学校 理学療法士 木幡 博人様 理学療法士 東海林 智也様

持ち物

- ①上履き (運動しやすいもの) ②飲み物 (水分補給分) ③タオル (汗拭き用)

※ 運動をしますので、動きやすい服装でお越しください。

※ ご自宅での検温・マスクの着用・手洗い等、感染予防対策にご協力をお願いします。

※地域包括支援センターは、高齢者の暮らしに係わる相談機関として、仙台市が委託し公正・中立に運営されている公的機関です。



《 申し込み先 》

将監地域包括支援センター
仙台市泉区将監10丁目18-13
連絡先：022-772-5501