

楽しく身体を動かそう！

フレイル予防体操教室



フレイルとは、年齢による虚弱を示すことで、そのまま放置していると身体機能障害を生じ介護が必要となります。しかし、適切な介入を行うことで、健康な状態へと改善し健康寿命を伸ばすことも可能となります。健康に自信があるなしに関わらず、男性も女性も楽しく元気よくフレイル予防体操を実践しましょう。

10月27日(水)

時間：14:00～15:00

場所：びゅあ峡南 研修室

講師 金森永次さん（南部町福祉保健課理学療法士）

☆体操教室メニュー

- ・歩行機能を保つトレーニング
- ・姿勢を保つトレーニング
- ・下半身のトレーニングで転倒予防
- ・立ち上がり時のふらつきを改善するトレーニング

◇新型コロナウイルス感染拡大防止についてお願い◇

- ・必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- ・当日、発熱や風邪の症状がある場合、または体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いします。詳しくは、びゅあ峡南ホームページ内「びゅあ峡南を利用される皆様へ（閉館措置解除に伴うお願い）」をご覧ください。 <http://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicskyonan>

●対象者 成人者（どなたでも）

●定員 20名

●参加費 無料

●持ち物 汗拭きタオル、飲み物、マスク

●申込方法 電話・FAX・メールまたは直接びゅあ峡南まで

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

電話 0556-64-4777・FAX 0556-64-4700

E-mail : pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

主催 山梨県立男女共同参画推進センター びゅあ峡南