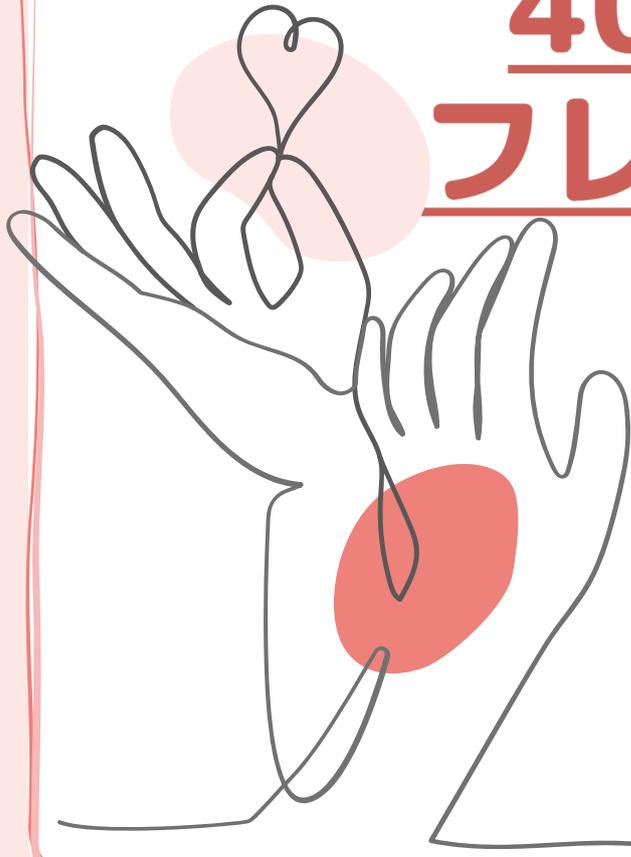


全3講座にて開催 受講料無料

40代から始める フレイル予防講座



10年20年後も
元気な毎日に

主催：体育施設指定管理者
(株) エスエスケイ

協力：国立研究開発法人
国立健康・栄養研究所

フレイル予防とは？

フレイルとは、年齢を重ねることで段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減るなど、心と体の働きが弱くなることです。フレイルの予防は何歳からでも始められ、続けることで効果が期待できます。まずは自分の体を知り、運動・栄養を中心としたフレイル予防に取り組みましょう。



◆実施概要（各回とも）

【講座時間】10:00 - 11:30

【定員】25名（先着順）

【会場】味舌体育館2F研修室

【申込】味舌体育館窓口・TELにて

◆講座内容

1回目「運動編」

日にち：令和5年12月9日（土）

内容：体力測定、歩き方、運動等

2回目：「栄養・口腔編」

日にち：令和6年2月10日（土）

内容：食事と運動、噛む力チェック等

3回目「フレイル予防編」

日にち：令和6年3月9日（土）

内容：フレイル度チェック、予防等

摂津市立味舌(ました)体育館

TEL:06-7507-2746