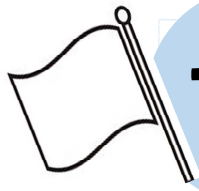
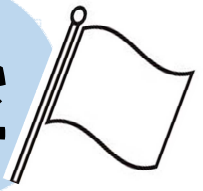


8か月間、週1回のフレイル予防体操教室



フレ！フレ！元気アップ教室



フレイル予防研究を手掛けている九州大学名誉教授が考案したフレイル予防プログラムの実践で、フレイル予防に取り組みましょう。福井大学医学部の先生があなたのフレイル状態をチェックします！

※フレイルとは、体力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

要申込
申込×6/17

【期間、内容】

- 1、講 座：6月21日(火) 午前 10:00～11:30
フレイル予防講座
講師 福井大学医学部地域医療推進講座 山村 修 教授
- 2、体力測定：7月 2日(土) 午前9:00～午後3:00 (予約制)
所要時間 1時間半
- 3、体操教室：7月 5日(火)～令和5年2月24日
火曜・金曜のいずれか 週1回 午後 1:30～3:00
健康運動指導士による体操教室
対面指導講師 (有)パワーリンク (福井県)
遠隔指導講師 ワン・ツー・スポーツクラブ中央 (福岡県)

【会 場】 勝山市体育館ジオアリーナ 研修室

【対 象】 65歳以上の勝山市民

【参加費】 3,000円

【定 員】 50名



★参加deお得★

- ★福井大学医学部医師の協力により個別に体力測定の結果説明が受けられる！
- ★あなたの日々の活動量が測定できる！(活動量計を配布します)
- ★あなたがもっともっと元気になれる！

【問合せ・申込み先】 勝山市郡町1丁目1-50 福祉健康センターすこやか内

勝山市健康体育課地域包括支援係 TEL 0779-87-0900