

からだスツキリ！脳もシャキッと フレイル予防教室

～楽しく動けば、元気がどんどん湧いてくる～



参加費
¥1,000-
【傷害保険料含】

全12回

定員
24名



【フレイルって何？】
加齢によって体力や気力が少しずつ落ちてくる状態のことです。特別なことをしなくても、無理のない運動や外出の機会を増やすだけで予防できます。
一緒に楽しく体を動かして、健康寿命をのばしていきましょう👏

日時 毎月第3金曜日 (6月は第2金)

13:30～14:30

場所 文化会館4階 軽運動室

定員 24名

対象 町内在住在勤及び当館クラブ生

(シニア向けの内容になっています。)

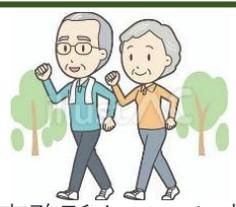
持ち物 マフラータオル・飲料水・室内シューズ

講師 梅本 道代 さん



みんなで楽しく
フレイル予防

<講師紹介>
運動指導と人材育成の分野で30年以上の経験を持つ、健康づくりのスペシャリスト。機能改善体操やコンディショニング指導、指導者育成、企業研修など幅広い現場で活動し、「分かりやすく丁寧な指導」に定評があります。
これまでに延べ1,000名以上の指導者・クライアントをサポートし、全国から講師依頼が寄せられる実力派。爽やかに親しみやすい人柄と、確かな専門知識で、誰もが安心して学べる環境づくりを大切にしています。
保有資格：健康運動指導士／国際コーチング連盟PCC／ジャパンハートクラブ認定トレーナー／健康経営アドバイザー



【申込】 3月4日(水)～18日(水)までに参加費を添えて文化会館事務所まで、お申し込みください。受付は、先着順ですので定員に達した時点で申込締切となります。また、応募が定員の半数に達しない場合は中止となる場合がございます。申込締め切り日以降のキャンセルについては返金できませんことご承知おきください。

【問合せ】 忠岡町文化会館(月・火・祝日休館日) ☎ 0725-33-1151