

令和6年度



フレイル予防教室



フレイルを予防し、健康寿命を延ばそう！！

開催日時

- ① 5月26日(日)
- ② 7月15日(月・祝)
- ③ 10月12日(土)

フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の間の段階のことで、加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。

午前10時～11時30分（受付は9時30分から）

※各回、基本同じ内容になります。

会場 広島県立総合体育館 第一柔道場**対象** 概ね50歳以上どなたでも

※通院中の方や健康に不安のある方は医師と相談してください。

定員 30名/回 先着順**参加料** 800円/回/人 当日現金でお支払いください。**持参物** 飲み物、タオル、動きやすい服装

内容

10:00～10:20

フレイルについての講話

10:30～11:30

自宅でもできるフレイル予防運動の紹介と実践

講師

横山 有里 氏（健康運動指導士）

(有) Marie フィットネスサポート所属

[経歴]スポーツ施設・デイサービスセンター・病院等での運動指導

★参加賞

○ヘルスケアチェック(体組成&骨密度測定)
お一人様1回無料券(通常お一人様800円/回)

申込方法

●電話：(082)228-1111【受付時間 9:00～20:00】

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

●来館：本館1階総合受付にお越しのうえ、お申し込みください。【受付時間 9:00～20:00】

●WEB：ホームページのイベント申し込みフォームより必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。



広島グリーンアリーナ

検索

申込期間

※先着順のためお早めにお申し込みください。

各回定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

① 5/26(日)開催 【受付期間】 5/1(水)～5/22(水)

② 7/15(月・祝)開催 【受付期間】 6/19(水)～7/10(水)

③ 10/12(土)開催 【受付期間】 9/11(水)～10/2(水)

お申し込み時必要事項

- ・お名前(フリガナ)
- ・性別
- ・年齢
- ・電話番号

★この教室の様子を主催者が写真撮影します。当体育館のホームページ・刊行物への写真の掲載については、予めご了承ください。

★お申し込みの際の個人情報、本事業以外には使用いたしません。

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

〒730-0011 広島市中区基町4-1

ご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

電話：(082) 228-1111 FAX：(082) 228-4992

ホームページ：https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/