

令和7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 令和7年4月26日（土）
- ② 令和7年9月27日（土）
- ③ 令和7年11月3日（月・祝）

10:00～11:30（受付は9:30から）

※基本的には、各回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 4/26(土)開催 【受付期間】 3/25(火)～4/23(水)
- ② 9/27(土)開催 【受付期間】 8/26(火)～9/24(水)
- ③ 11/3(月・祝)開催 【受付期間】 10/2(木)～10/29(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。

### お問い合わせ先

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 電話：(082)228-1111

FAX：(082)228-4992

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

■主催：（公財）広島県教育事業団（広島県立総合体育館）