

令和7年度「フレ!フレ!フレイル予防教室」

一般市民を対象に2日間コースで「フレ!フレ!フレイル予防教室」を開催しました。応募者多数にて、早めに申込を締め切る形となり、大変申し訳ありませんでした。

今回はフレイル予防（栄養・お口のケア・運動・社会参加）の話に加え、理学療法士が教える「美姿勢の秘訣」を皆さんと一緒に実践しました。

定員を超える34名の方にご参加いただきました。参加者の皆さんに配布した、チャレンジ（運動）内容を併せて掲載いたしますので、ご参加いただけなかった方にもご活用いただければ幸いです。

日時

- ・令和7年10月24日（金） 13時30分～15時00分
- ・令和7年11月19日（水） 13時30分～15時00分

場所

- ・総合福祉会館3階集会兼運動指導室

内容

1. 開会あいさつ
2. チェック票記入
3. 講話 フレイル予防について（保健師・歯科衛生士・管理栄養士）
4. 講話 いつまでも若々しく！美姿勢の秘訣（理学療法士）
5. アンケート・閉会

当日の様子

