

令和6年12月12日

会 員 各 位

公益社団法人行田市シルバー人材センター
理事長 紺野 仁

「フレイル予防教室」の開催について(ご案内)

時下、会員の皆様には、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より、センター事業に格別なるご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、センターでは健康対策の一環として、「フレイル予防教室 3回コース」を下記のとおり開催します。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間的な状態で「加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下したことを言います。フレイルを早い段階で気づき、日々の生活を見直すことでフレイルを予防・改善できます。

つきましては、「フレイル予防教室」に参加希望される方は、令和7年1月8日(水)までにお申込ください。

記

- | | |
|---------|---|
| 1 日 時 | 令和7年1月15日(水)~3月27日(木)
詳細は裏面参照 |
| 2 会 場 | 行田市シルバー人材センター講習室 |
| 3 内 容 | 社会プログラム、栄養プログラム、コーディネーション運動、
ストレッチ・筋力運動、体力測定 |
| 4 募集人数 | 先着20名程度 |
| 5 講 師 | フレイル予防サポーター(県の講習を修了した会員) |
| 6 持 ち 物 | 筆記用具、飲み物 |
| 7 服 装 | 軽い運動を行いますので、動きやすい服装 |

*申込については、センター事務局 電話556-5221まで

裏面参照

フレイル予防教室 3回コース実施予定表

回数	月日	時間
1回目	1/15 (水)	10:00~12:00
	1/22 (水)	10:00~12:00
	1/30 (木)	10:00~12:00
2回目	2/ 5 (水)	10:00~12:00
	2/12 (水)	10:00~12:00
	2/27 (木)	10:00~12:00
3回目	3/ 5 (水)	10:00~12:00
	3/12 (水)	10:00~12:00
	3/27 (木)	10:00~12:00

各回とも参加できる日を申し出ください。

(例) 1回目1/15、2回目2/27、3回目3/12