

フレイル予防教室3回コース

開会の説明



栄養プログラム
いろいろな食品をまんべなく食べよう



栄養プログラム
筋肉を増やす食事



栄養プログラム
骨を強くする食事



社会プログラム
ゲームで学ぶ傾聴法



社会プログラム
転ばぬ先の豆知識



運動プログラム
準備運動



運動プログラム
筋力運動



コーディネーション運動
自己紹介トレーニング



コーディネーション運動
ボールキャッチ



コーディネーション運動
ポッチャ風ゲーム



体力測定
5回いす立ち座りテスト

