

フレイル予防教室 5回コース
2024年2月14日～3月13日

1日目



歌・たき火



栄養プログラム
いろいろな食品を食べよう



運動プログラム
古今東西 脳トレステップ



体力測定
ステップテスト

2日目



栄養プログラム
栄養素のはなし
体の不調や病気に負けない食事



運動プログラム
準備運動



運動プログラム
じゃんけんネーム



社会プログラム
転ばぬ先の豆知識

3日目



手指運動
むすんでひらいて



栄養プログラム
栄養素のはなし
頭と体をしっかり働かせる食事



運動プログラム
自己紹介トレーニング



社会プログラム
笑いのレッスン

フレイル予防教室 5回コース
2024年2月14日～3月13日

4日目



栄養プログラム
量を意識して食べよう



運動プログラム
ポッチャ風ゲーム



運動プログラム
ストレッチ



社会プログラム
やってみませんか？
元気の余力のおすそわけ

5日目



歌・あんたがたどこさ
「さ」ぬき の歌



栄養プログラム
栄養状態をチェックしよう
いつまでもおいしく食べるため



運動プログラム
ステップタッチ



体力測定
握力