

フレイル予防教室 5回コース
2023年9月20日～10月18日

1日目



開催の挨拶



準備運動



運動プログラム
古今東西 脳トレステップ



体力測定
通常歩行

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
ストレッチ



運動プログラム
じゃんけんネーム



社会プログラム
笑いのレッスン

3日目



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



運動プログラム
マリオネット



社会プログラム
プラス思考の人づきあい

フレイル予防教室 5回コース
2023年9月20日～10月18日

4日目



栄養プログラム
栄養状態をチェックしよう



準備運動



運動プログラム
ボールキャッチ



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



栄養プログラム
健康長寿の3本柱



準備運動



運動プログラム
ステップタッチ



体力測定
開眼片足立ち