

健康教室①

シニアヨガでフレイル予防



フレイルとは？

加齢に伴って、心身の衰えた状態のことです。
このまま進むと要介護になるかもしれませんが、努力次第
で身体機能や認知機能などを回復させることができます。
シニアヨガを体験して、フレイル予防してみませんか！



日 時: **5月15日(木)**

午前10時～11時30分

***受付開始 午前9時45分**

会 場: 橋本公民館 大会議室

講 師: ヨガ指導員 中島 成氏

対 象: 館区内にお住まいの高齢者

定 員: 20人(先着順)

**持ち物: 飲み物、汗拭きタオル、運動の出来る服装、
ヨガマット(お持ちでない方には貸出あります)**

**申込み: 4月16日(水) 午前10時より公民館窓口に直接、
または電話でお申込みください**

**主催: 橋本地区健康づくり普及員協議会・橋本公民館
申込み・問合せ 橋本公民館(042-771-1051)**