

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14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15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)