

フレイル予防！にこにこフィットネス

- 講師： 赤枝 尚美（まちかど博士、健康福祉運動指導者、歯科医師
市民活動支援士（健康・フィットネス））
- 回数： 全 12 回
- 時間： 10：00～11：30
- 曜日： 火曜日
- 場所： シビックセンター4階 活動室（2）
- 募集人員： 12名 医師などから運動を止められていない方が対象
- 受講料： 10,920円 教材費1,000円～1,500円程度別途必要

[最初に用意するもの] 動きやすい服装、飲み物、筆記用具

〈コメント〉 肩や腰などになんとか不調が!?日常動作に黄色信号が点滅していませんか?
腰痛体操や筋力低下を防ぐトレーニングなど、楽しみながら体を動かしましょう。

回数	月 日	内 容
1	10月15日	ストレッチ、筋トレ、脳トレなどを、 健康に関するお話を交えながら実施します。 全身と関係が深いお口の健康(歯みがき、歯周病など) のお話しもします。
2	10月29日	
3	11月12日	
4	11月26日	
5	12月10日	
6	12月17日	
7	1月14日	
8	1月28日	
9	2月18日	
10	2月25日	
11	3月10日	
12	3月24日	