

## 元気シニアのフレイル予防

- 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 15 回
- 時間：10:00～11:30
- 曜日：木曜日
- 場所：シビックセンター4階活動室（3）
- 募集人数：15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：9,900円

[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〉

コロナ前後での身体の変化に戸惑っていませんか？

同じ様な悩みを抱えた仲間たちと、シンプルな体操やコグニサイズ、  
脳トレを通じて、元気なシニアを目指しましょう！

回数	月日	内容
1	10月9日	
2	10月16日	
3	10月23日	
4	11月6日	ストレッチ、筋トレ、脳トレなどをみんなで 楽しみながら行います。 ※脳トレはプリントも使用します。
5	11月13日	
6	12月4日	
7	12月11日	
8	12月18日	
9	1月8日	
10	1月15日	
11	1月29日	
12	2月12日	
13	2月19日	
14	2月26日	
15	3月5日	