

フレー！フレー！

フレイル予防！！

参加無料

全て
先着25名

第4弾 コツコツ貯めよう筋肉！ 貯筋体操

2025年 10月28日 火 10:00-12:00

講師：管理栄養士 健康運動指導士
猪原 裕子先生

申込期間：7月29日～10月27日



第5弾 きょうの健口は、あしたの健康！

2025年 11月11日 火 10:00-12:00

講師：歯科衛生士
宮崎 由香理先生

申込期間：10月1日～11月10日



最終回 笑って、歌って、フレイル予防

2026年 1月13日 火 10:00-12:00

講師：音楽療法士
矢野 珠里先生

申込期間：12月1日～令和8年1月12日



申し込み
お問い合わせ

新子安地域ケアプラザ
TEL: 045-423-1701

第4弾 コツコツ貯めよう筋肉！ 貯筋体操

2025年 10月28日 火 10:00-12:00

講師：管理栄養士 健康運動指導士
猪原 裕子先生

申込期間：7月29日～10月27日



貯筋運動とは・・・

「健康寿命」を延ばすために老後に備えて筋肉を貯める体操です。 高齢者でも安全に楽しく筋力アップのできる体操です。 特別な器具を使わないので、いつでも、どこでも気軽にできます！

楽しく学び、

コツコツ筋肉を貯めましょう！

