回覧

＼ どなたでも・ムリなく・楽しく ／

元気なうちから健康講座

いつまでも自分らしく元気に暮らすためには、日頃の健康づくりが大切です。

無理なく楽しく体を動かし、仲間と笑って、心も体もリフレッシュしませんか？



- 日　時：令和８年１１月２０日（金）
  午後１時３０分 ～ ３時３０分
  （受付：午後１時 ～ ）
- 場　所：昭和村地域活性化センター
- 対　象：概ね６０歳以上の健康に関心がある方
- 参加費：無　料
- 持ち物：上履き・タオル
- 内　容：フレイル予防講座、フレイルチェック
  健康クイズ（成績に応じて景品をプレゼント！）
  みんなでスクワットチャレンジ
  健康・運動・栄養・介護に関する個別相談（希望者） 等
- 講　師：群馬パース大学　教授　岡崎 大資 先生
- 申　込：参加を希望される方は電話にてお申し込み下さい。

フレイルとは…

加齢により体力や気力が低下した状態。
いつまでも自分らしく歩んでいくために、
フレイル予防を始めましょう。

＊お問い合わせ・お申し込み先＊
昭和村地域包括支援センター
電話　30－2121