

「フレイル予防で健康づくり」



長かった緊急事態宣言も終了し、ようやく第5波を乗り切ったようではありますが、新たにオミクロン株が登場するなどまだまだ警戒を怠ることはできません。

一方、私たちもステイホームで引きこもりの状態が長く続き、運動不足を自覚している方も多いと存じます。ましてや冬期間はたださえ閉じこもりで筋力も衰えがちです。

無自覚のうちに運動不足で「フレイル」といわれる状態へ陥らないためには、健康づくりの体操！そして認知症予防にもなる脳トレにも取り組んでみませんか！

皆様のご参加をお待ちしております。

【 ご案内 】

1. 日 時 : 令和4年1月26日(水)

第1部 13:00~14:30

「密」を避けるため2部制としましたが、

第2部 15:00~16:30

1部2部とも同じ内容です。

2. ところ : 青葉会館 (青葉町3丁目2-26)

3. 講師紹介 : 青葉ハーティケアセンター、厚別区第2地域包括支援センター、介護予防センター厚別中央・青葉

4. 演 題 : 「フレイル予防で健康づくり」

5. 申込方法 : 青葉福まち ([Tel893-2055](tel:893-2055)) へ事前の電話予約が必要です。

令和4年1月4日受付開始。時間 平日午前10時~午後3時
第1部・第2部とも、先着25名様限定とさせていただきます。

6. その他

軽い運動の出来る服装でお越しください。

水分補給は各自ご用意願います。

感染予防のため、マスク着用と事前の検温にご協力願います。



主 催 : 青葉地区社会福祉協議会、青葉町自治連合会

協 力 : 青葉ハーティケアセンター、厚別区第2地域包括支援センター、介護予防センター厚別中央・青葉