

フレイル予防！ ピンピンいきいき 教室



フレイル とは？

加齢に伴い心身の活力が低下し、健康な状態から要介護状態へと移行する中間的な段階のことで、病気ではないけれど、日常生活でサポートが必要になる一歩手前の状態。

フレイルを予防して、ピンピンいきいき元気に生活するために、筋力トレーニングや有酸素運動、転倒予防のための運動など、身体機能を維持、向上させるための運動を行う教室です！

開催日 全4回

12月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)

時間

10:00 ～ 11:15

対象・定員

60歳以上・20名

受講料

3,000円

申込受付期間

11月10日(月) ～ 11月12日(水)

会場

NCVふくしまアリーナ

講師

インストラクター 古谷 園子 先生

持ち物

動きやすい服装、室内用シューズ、
飲み物、タオル



お申込みは
QRから！



お問い合わせ

公益財団法人福島市スポーツ振興公社
事業企画係



024-503-0457
(平日9:00 ～ 17:00)



ホームページ



@fuku_sportspc



FUKUSHIMASPORTSPC



@912cbkrc