

11月の金曜日 開催

ゆっくり体験

フレイル予防講座

朝陽公民館では、下記の項目に該当する方や、ゆっくりペースの講座が好ましい方を対象に「フレイル予防講座」を開催します。

ご家族等の付き添いも OK です！ご参加お待ちしております。



対象者 (下記の事項に当てはまる概ね 70 歳以上の方)



- 人との交流が減った(同居家族以外の人との交流が週 1 回未満)
- 物忘れが増えたように感じる
- 散歩や買い物など外出することが減った(外出が週 3 回未満)
- テレビを見て座っている時間が増えた(1 日 3.5 時間以上)

講座の日程と内容

日 時： 11 月 4 日・11 日・18 日 (金) (できるだけ3回ともご参加ください)
午後 2 時～3 時 30 分

会 場： 朝陽支所 2 階 集会室

内 容： ミニ体験講座 (講師の先生が楽しく指導してくれます)

11 月 4 日 チームをつくってボッチャ体験

11 日 歌を歌ってリフレッシュ (童謡やフォークソングなど)

18 日 イスに座ってエクササイズ ほか

持ち物： 水分補給用飲み物、タオル、マスク(必ず着用してください)

参加費： 無料

保健師やサポートスタッフがつきま
す。安心してご参加
ください。

申込定員 15 名

申込受付開始 10 月 11 日 (火) 午前 8 時 30 分～

朝陽公民館 電話 243-7251 又は公民館窓口にて



※新型コロナの感染状況によっては中止になる場合があります

お問い合わせ先 朝陽公民館 243-7251