

★
朝陽公民館で朝1番に

今年度から毎月第2,3,4水曜日に開催！！



あさイチ健康体操



★申し込み不要★

毎月第2,3,4水曜日 午前9時～9時30分

会場：朝陽公民館本館 体育館

☆内 容☆

- ① 朝陽音頭健康体操
- ② ラジオ体操 第1,第2
- ③ みんなの体操など
- ④ 簡単な脳トレ

朝陽公民館が作成しました。

ご都合の良い日に、
お気軽にご参加ください！



☆持ち物☆

介護予防手帳・汗拭きタオル
上履き・水分補給の飲み物

★日程★ 毎月第2,3,4水曜日

4月(12日・19日・26日)

5月(10日・17日・24日)

6月(14日・21日・28日)



初回の方にお渡ししています。
活動記録をつけましょう！

☆講座の様子☆



最近よく聞く「フレイル」って何？

フレイル予防
100まで元気！
長野県フレイル予防啓発イメージロゴ

？



フレイルとは・・・

「健康」と「介護が必要な状態」の中間の虚弱な状態
で、そのまま過ごしていると介護が必要となる可能性
が高い状態のこと。公民館ではフレイル予防に取り組んで
います。

公民館からのお願い ～新型コロナウイルス感染防止対策～

- 少しでも体調が良くない場合は参加の自粛をお願いします。
- 公民館玄関入口での手指の消毒を忘れずに行ってください。(ハンドソープでの手洗いでもOK！)
- 高齢の方も参加される講座ですので来館時のマスク着用にご協力ください。

【問い合わせ】朝陽公民館 ☎ 243-7251