



フレイル予防
100まで元気!
長野市フレイル予防啓発イメージロゴ

あさイチ
★朝陽公民館で朝1番に

毎月第2,3,4水曜日開催!!

あさイチ健康体操

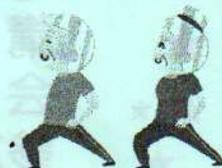
★申し込み不要★

☆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簡単な脳トレや口腔体操

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☆

活動記録手帳・汗拭きタオル
上履き・水分補給の飲み物

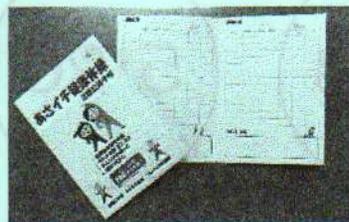
★日程★

毎月第2,3,4水曜日

4月(8日・15日・22日)

5月(13日・20日・27日)

6月(10日・17日・24日)



←活動記録手帳

初回の参加の方にお渡ししているカードです。
ご自身の活動記録などを記入できます。

講座の様子



映像を見ながら、体操します。
椅子やタオルを使うことも。
暑い季節や寒い季節は2階和室
で体操をしています。

最近よく聞く「フレイル」とは…?

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である栄養(食・口腔)、運動、社会参加に取り組めば、元の状態に戻ることができます。

朝陽音頭健康体操やラジオ体操、様々な曲に合わせた健康体操で楽しく体を動かします。
脳トレや口腔体操をする時もあります!

- ・無理なく気軽に運動したい
- ・日頃の運動不足を解消したい
- ・皆さんと楽しく交流したい

「あさイチ健康体操」で楽しく体を動かしてリフレッシュしませんか?