

★
朝陽公民館で朝1番に毎週1回

新年度もあさイチ！で健康に！！



あさイチ健康体操



★申し込み不要★

毎週水曜日 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 本日の脳トレ

朝陽公民館が作成しました。

ご都合の良い日、
お気軽にご参加ください！



★今後の日程★ 毎週水曜日♪

- 4月 (13日・20日・27日)
- 5月 (11日・18日・25日)
- 6月 (8日・15日・22日・29日)

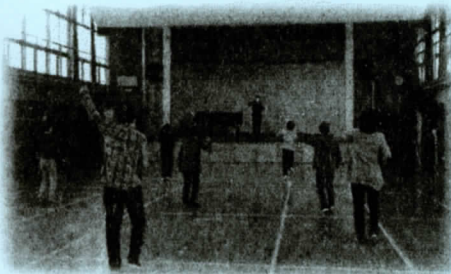
※新型コロナ感染予防により中止になる場合があります
(県の感染レベルが5の期間は中止になります。)
※4月6日と6月1日はお休みです。

☆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
マスクを忘れずに！

初回の方にお渡しています。
活動記録をつけましょう！

☆講座の様子☆



コロナ禍で最近よく聞く「フレイル」って何？



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。

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

公民館からのお願い ～新型コロナウイルス感染防止対策～

- 公民館へ来るときは、必ずマスクを着用し、熱を測って来ましょう。(決して無理はしないこと！)
- 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！)

【問い合わせ】朝陽公民館 ☎ 243-7251