

令和7年度

今からできる！健康寿命を延ばすための

「こけないからだ体操」

新規会員募集

7/9日(水)

スタート

日時 毎週水曜日 午前10時～

(※ただし、お盆、年末年始、祝日はお休みとなります。)

場所 赤江交流センター 集会室

参加費 無料

定員 20名程度

※基本毎回参加する意思のある方

持ち物 飲み物、タオル(汗拭き用)

申込み 赤江交流センターまで

締切り 7月7日(月)



こけないからだ体操とは

週1回、40分程度の簡単な体操です。地域包括支援センターの保健師・看護師さんなど専門職の定期的な関与による「体力測定」や「栄養」「口腔」などのプログラムも行われます。

みんなで集まり、定期的な運動をすることによって、フレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

フレイルとは

「健康」と「介護が必要な状態」の中間で、適切な取り組みで健康な暮らしを取り戻すことが出来る段階の事です。

赤江交流センター

TEL/FAX 28-8982