

エンジョイ!  
フレイル予防!

広報

とやま

2024  
令和6年  
No.453

2.20

### フレイル予防体操「シニア・ライフ・フィーバー」に挑戦しました

市が健康運動指導士<sup>こがわこうせい</sup>古川公成さん監修のもと制作したフレイル(虚弱)予防体操「シニア・ライフ・フィーバー」に、二俣新町お達者クラブの皆さんが挑戦しました。体や口を大きく動かし、フレイル予防を楽しく行いました(二俣新町公民館:令和5年12月21日撮影)。

体操の動画はYouTubeで公開しており、市ホームページ(☎1014075)からもご覧いただけます。また、老人クラブなどへDVDを貸し出しています。詳細は、長寿福祉課(☎443-2061)へ問い合わせてください。



市ホームページ