

2026 フレイル予防教室 in 大沢野

参加者募集！

いきいきシニアライフプログラム



フレイルとは……年齢とともに心身の機能が低下した状態で、放置すると介護が必要な状態になる可能性があります。いつまでも元気に過ごせるよう、楽しみながらフレイル予防を始めましょう！教室ではフレイル予防に必要な運動を中心に6か月間全24回実施します。

R8 **5/14 ~ 11/19** 10:00~11:30 全24回 概ね週1回(木曜日)

場所 大沢野ウェルネスリゾートウィンディ (春日 96-1)

対象 市内在住の60歳以上の方(軽運動のできる方)

定員 20名(応募多数の場合は抽選)

参加費 4,000円(保険料含む)

内容 筋力アップ体操、肩こり腰痛予防体操、ウォーキング、マシントレーニングなど。定期的に体力測定や体組成測定を実施します。



肘や膝・
肩が動か
しやすく
なった！



カラダを
動かす気
持ちよさ
を実感！



申込み

5月8日(金)までに、ウィンディへ申し込んで下さい。
☎468-3333



※受講の決定については、後日市から通知します

問合せ 大沢野ウェルネスリゾートウィンディ ☎ 468-3333
市長寿福祉課 介護予防推進係 ☎ 443-2061