

# フレイル よぼう 講座

栃木県では「健康長寿とちぎ」実現のために、令和2年度から「人生100年フレイル予防プロジェクト」をスタート！フレイルとは、加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

いつまでも元気で健康に生活していくために、今からフレイル予防はじめてみませんか？

## 参加費無料 ♪

【日時】		【会場】
3月18日(金)	14:00~15:00	シルバー大学北校 体育館

### ★内容

- ・フレイルについての講話
- ・かんたんカラダチェック（立ち上がりテスト等）
- ・すぐに始められる運動実技 等

### ★定員

**先着15名**

### ★講師

とちぎ健康づくりセンター 健康運動指導士

### ★持ち物

運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、マスク等

### ★申込締切日

**2022年3月17日(木)**

### ★お問い合わせ・申込み方法

シルバー大学北校

矢板市矢板54

☎0282-22-5323



とちぎ健康づくりセンター