

とちぎ健康づくりセンター・栃木県シルバー大学校自主事業 フレイル予防講座

コロナ禍の今、食事の偏りや運動不足、人との関わりの減少により、シニアの皆さんのフレイルの進行が懸念されています。

からだや心の機能が低下した状態を「フレイル(健康と要介護の中間の虚弱状態)」といい、フレイルが進むと、からだの回復力や免疫力が低下にもつながりますので、免疫力を高めるためにも、フレイル予防に取り組みましょう。

今回はその中でも、身体的フレイルの要因の1つであるロコモ予防を中心に学びます。



フレイルやロコモについて学びましょう！！
皆様お気軽にご参加ください！！

会場	日時		定員
南校 (体育館)	3月26日(金)	10:00~11:00	各回15名 (先着順)
北校 (多目的ホール)	3月25日(木)	14:00~15:00	

講師：とちぎ健康づくりセンター職員



参加料無料

お問い合わせ・申し込み先

南校 栃木市神田町9-40 ☎ 0282-22-5325

北校 矢板市矢板54 ☎ 0287-43-9010

申し込みは各校窓口、電話にて 3月24日(水)まで受付