

フレイル予防でコロナの冬を乗り切ろう

ハートピア古川

▲▲「いきいき健康教室」▲▲

\\ 参加募集中 //

「いきいき健康教室」とは？

ストレッチ・筋力アップの体操と、健康な毎日の過ごし方を学ぶ体操教室です。
ひざ・腰に違和感や痛みがある方でも、無理なく参加できます。

対 象：おおむねね65歳以上の方

定 員：10名程度

会 場：ハートピア2階（和室）

日 程：全12回 ※毎週金曜日

参加
無料

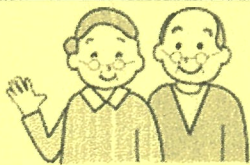
12月11・18・25日 1月8・15・22・29日

2月5・12・19・26日 3月5日

時 間：午後1時30分～3時30分頃まで

- 内 容：1.健康チェック（脈拍・血圧測定、体調確認）
2.ストレッチ・筋力運動（主に寝た状態で体操を行います）
3.健康講座（認知症予防、ひざ・腰痛予防、高齢期の食事など）

持ち物：飲み物（お茶や水）、フェイスタオル、バスタオル



♪ 参加者より 嬉しい声が届いています ♪

「畑で一輪車が押せた」「神棚に手が届いた」など

❄️ 教室参加が初回の方を優先させていただきます ❄️

【申込み先】飛騨市地域包括支援センター（ハートピア古川内）

電話：0577（73）6233

令和2年12月4日（金）までに電話でお申し込み下さい