

生命健康財団 2022年度 スミセイ コミュニティスポーツ推進助成プログラム
【総合型地域スポーツクラブ山梨がお届け 元気なまちづくりで地域活性化】

介護予防におすすめ
フレイル予防に

Let's 運動！ 体カアツプ！

期 日 2024年2月17日（土）
時 間 受付 9：00
開会式 9：20
終了 11：30
会 場 市川三郷町生涯学習センター
参加料 500円/1人 当日納入



内容（例）

- ・ラダーを使ったエクササイズ
- ・ボールやゴムひもを使った軽運動
- ・座位で行う軽運動・脳トレ
- ・モルックやペタンクなどのレクリエーション



子どもから大人まで楽しめるプログラムです

介護予防について

「介護予防」とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることです。

「フレイル」をご存じですか？

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。

「フレイル」を予防することは、その先にある要介護状態の予防につながり、健康寿命を延ばします。

- ・若いうちから対策を！
- ・いつまでも若々しく元気に過ごすために
- ・コミュニケーションをとることが若さの秘訣

家族で仲間で楽しんで
いっぱい動いて
いっぱい笑おう



総合型地域
スポーツクラブ山梨

お申込み

TEL: 055-275-6851
事務局 キャメリアスポーツクラブ

どなたでも参加できます

Googleフォームから



2月15日までにお申し込みください