

フレイル予防

中央公民館

参加
無料

ハレバレ体操教室

いつまでも健康でいるために、ご自身の身体のチェック、フレイルの理解、フレイル対策運動をしてみませんか？



フレイルとは…

介護が必要になる前の、年齢とともに筋力や活力の低下した状態をいいます。

日程

1月17日（水）、19日（金）
26日（金）、31日（水）
2月 2日（金） 全5回

毎回午後2時～3時30分

場所

上野原市役所
もみじホール（アリーナ）

講師

ハレバレコンディショニング
坂本 大地 さん

持ち物

タオル、室内履き
水分補給用の飲み物



申込み〆切
1/15（月）

お申込み・問い合わせ

上野原市教育委員会 社会教育課

☎ 62-3409