



70代・80代女性のための フレイル予防体操

2026年9月16日(水) Am10:00~11:30

- 運動が苦手でも、初めてでも大丈夫です一緒に軽いストレッチを楽しみましょう！
- 自宅で続けられるストレッチを覚えましょう！



持ち物、その他

タオル・水分・運動のできる服装



- 会場 長久手市民会館 研修室（長久手市役所 西庁舎3F）
- 対象 市内在住・在勤の70代、80代の女性
- お子様お孫様の同伴 不可
- 費用 300円
- 講師 愛知県健康づくりリーダー 梅村通恵
- 申込方法 QRコードまたは下記電話



長久手市文化の家（文化創造課事業係）
0561-61-3411（9：00～17：00）

- 申込期間 7/1（水）～7/20（月）
- 定員 20名（応募多数の場合、抽選となります。尚 開講最低人数は8名）

フレイルとは、「元気な状態」と「要介護の状態」の中間で、加齢により心身の活力が衰えた状態です。早く対策すれば元の健康な状態に戻る可能性があります。運動、食事、社会とのつながりを意識して生活することが大切です。



『本講座は長久手市が開催する「ながくて・学び・アイ講座」の講座として開催するものです』