**転ばぬ先の貯筋教室**

塩竈市一般介護予防事業

令和7年度フレイル予防健康講座

転倒予防のためのストレッチや筋力・バランストレーニングで転倒しにくい体づくりを目指しましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 内　容 | 運動に関する講話　＜講師：リハビリテーション専門職等＞  ・フレイルとは？　・フレイルチェックをしてみよう  ・大切にしたい筋力・バランス能力  ・自宅で取り組めるトレーニングを体験 | |
| こんな方にオススメ！ | ウォーキングをするおじいさんのイラスト□　身体を動かす機会が減っている・・・  □　最近、つまずきやすくなった気がする  □　いつまでも自分の足でおでかけを楽しみたい  自分のため・家族のため、年齢問わず是非ご参加ください♪ | |
| 椅子に座って運動をする人のイラスト（おばあさん）開催日 | 時　間 | 会　場 |
| 10月29日（水） | 10:30～11:30 | 保健センター　1階大ホール  （塩竈市北浜四丁目8-13） |
| 申込・問合せ先 | C:\Users\125017\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\3B603A2D.tmp塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課  塩竈市本町1番1号（壱番館庁舎1階）  TEL:022-364-1204  申込フォームはこちら▲  FAX:022-366-7167 | |

※お申込みは、上記の申込フォームへ入力してください。

または下記欄を記入し、高齢福祉課窓口へ持参、電話、FAXでお申込みください。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **申込**  **記入欄** | **氏　名　　　　　　　　　　　　　　　（連絡先）** | （TEL:　　　―　　　　―　　　） | | |
| **年　齢** | 歳 | **性別に〇** | 男性　・　女性 |