塩竈市一般介護予防事業

令和８年度フレイル予防健康講座

転ばぬ先の貯筋教室

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！	□　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♪	
		
開催日	時　間	会　場
１月 22 日（金）	10：30～11：30	ふれあいエスプ塩竈　学習室１ （塩竈市東玉川町９番１号）
申込・問合せ先	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 FAX:022-366-7167	申込フォームはこちら▲

※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:　　―　　―　　）		
	希望日に○	１月 22 日（金）		
年齢		歳	性別に○	男性　・　女性