



5年先、10年先も、
私らしく過ごしたい！

「外出自粛で動く機会が減った」
「階段の登りで、すぐに息が切れる」
「体力が落ちてきた気がする」

思い当たること、ありませんか？

“フレイル(虚弱)”は、
健康状態と要介護状態の中間とされています。
対応方法を知ることによって改善や予防ができます。
明日の元気のために！一歩を踏み出しましょう！

いつまでも若々しく 健康講座でアンチエイジング

健康づくりのきっかけが欲しい！そんな方におすすめ！

- 日時 2020年 9月30日(水)
10:00~11:30 受付 9:45~
- 会場 南部市民センター分館
1階 多目的室
- 対象 岡崎市内在住の65歳以上の方なら
どなたでも
- 定員 15名 要予約
(9/27までに tel/fax または、直接お申し込み
ください。)

※感染予防対策のマスク着用、体温測定、手指消毒にご協力
ください。なお、講座は次の点に留意して開催します。

- ①入室前の体温が37.5℃以上の場合、参加はご遠慮下さい。
- ②3密を避けるため、会場は通常定員の半数とし、講座中は
換気を行います。

【問合せ先】

スクエアガーデン地域包括支援センター

岡崎市羽根町中田 34
(岡崎老人保健施設スクエアガーデン内)
午前9時~午後5時(月曜日~金曜日)
電話 0564-57-1133 FAX 0564-57-0133



■プログラム

第1部

10:00~10:45
「フレイルの予防① 運動」
~自宅で簡単！エクササイズ ♪~

当センターの理学療法士が「健康
の秘訣」「健康維持のポイント」をお
伝えします！

第2部

10:50~11:15
エクササイズ
※運動のできる服装で、飲み物をご
持参ください。

第3部

11:15~11:30
質疑応答など

参加費

無料

新型コロナウイルス感染症の状況
により中止になる場合があります。
あらかじめご了承ください。