

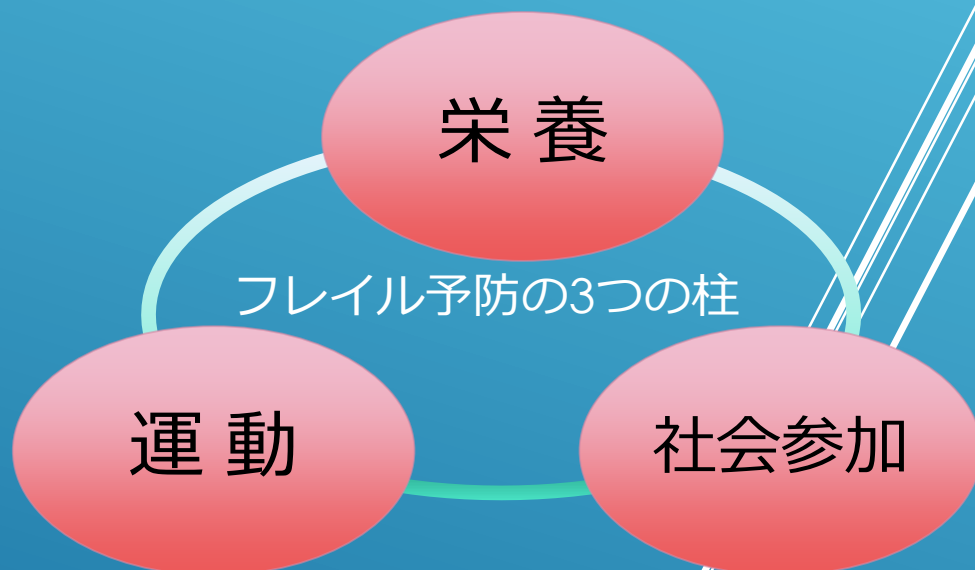
フレイル予防で 高齢期を元気に楽しもう

平成30年10月6日(土) 午後2時 受付開始
2時30分～4時30分

会 場：上智大学ソフィアーズクラブ 会議室

講 師：菅原直敏（ソーシャルワーカー） 共創法人CCS代表
本間泰子（保健師） 健康カフェ主宰

対象者：ソフィア会会員(含学生)と家族・友人



「フレイル」とは、加齢により心身の活力が低下した状態のこと。「健康」と「要介護状態」の中間地点ですが、筋トレと適切な食事などによって健康な状態に戻し健康寿命を延ばすことができます。生活習慣病にも効果があり、1日たった5分でできる「4秒ゆっくりスクワット」の実技と食事の摂り方を紹介します。最近、階段の上り下りがつらいという方にもおすすめです。

参加費

無 料

申込み

当日参加も可ですが、できるだけ事前にメールでお申込みください。氏名をお書きください

※今後の研修会案内に活用させていただきます

申込み及び問合せ先 ku-ike@ab.auone-net.jp 池尾