

健康寿命100歳プロジェクト

気持ちも身体も健康に！

# 健康プラス 体操教室

フレイル予防



令和  
8年

6月1日(月)

14:00～  
15:00

参加費  
650円  
/1回

場 所

JAレーク滋賀 志津支店2階会議室

講 師

中原今日子講師(健康運動指導士)

持ち物

75～80cmの長いタオル2枚・飲物

## 体操を日々の運動に取り入れよう



「フレイル」とは、年齢とともに体や心の働きが弱くなってきた状態のことです。放っておくと要介護につながることもありますが、適切な運動で予防ができます。

教室では椅子を使って座りながらの体操や、タオルを使って無理のない優しい体操で、いつまでも元気に動ける体力づくりをめざします。

運動が苦手な方や、普段運動をされていない方も安心してご参加下さい。

## 志津支店にて毎月開催

7月6日(月)

8月10日(月)

9月7日(月)

10月5日(月)

11月2日(月)

12月7日(月)

[お申込み・お問い合わせ]

JAレーク滋賀

湖南管理課

草津くらしの支援

TEL 077-562-2391



※お申込みの際に収集した個人情報は、JAの各種サービスのご提供・ご案内等の目的以外に使用いたしません。