

フレイル予防健康講座

フレイルってなんだろう！？

年齢と共に活力が低下した状態のこと。

最近……

『何するのも面倒・歩くのが遅くなった・お茶でむせやすい・体重が減った』

こんな方はフレイル状態かも！？是非講座にご参加を！！

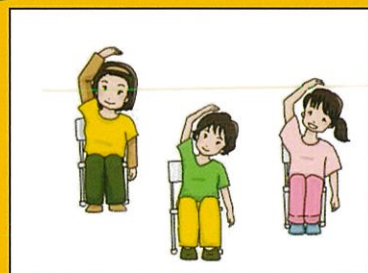
椅子ヨガの効果

身体の柔軟性 バランス感覚 筋力アップ 血流アップ

呼吸機能アップでストレス緩和とリラックス効果

椅子ヨガでフレイル予防

人と比べず自分でできることを
やりましょう



- 日 時：令和7年10月2日（木）10：00～
- 会 場：有秋公民館 体育室
- 内 容：椅子ヨガ

講師：市原市地域包括支援センターたいよう

看護師 シニアヨガインストラクター 柴尾 直美 様

- 参加費：100 円
- 持ち物：上履き タオル
- 締 切：9月24日（水）

問合せ・申込み先

アネッサ(姉崎保健福祉センター)

TEL:0436(62)8601 (担当:東山)

会場にてお茶の提供が
ございます。
スマイルサロンとの
合同開催です。



市原市社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「よつばちゃん」