

フレイルレベルアップ 【第1期】

【内容】 フレイルとは「病気ではないが年齢と共に筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態」のことです。
現在、フレイル実践講座で基礎的な体操（認知予防・頭の体操・指先の体操）等を行っています。健康で認知予防に特化した体操、コグニサイズ：（認知予防運動）、貯筋運動でマット・踏み台・小器具を使用し、頭を使いながら1ランクUPの健康体操をしましょう。

【期間】 令和6年4月4日～6月13日（3ヶ月10回）毎木曜日 13：00～14：30

【場所】 伊丹市立サンシティホール 2F 絵画工芸室

【講師】 榎原 綾子先生：（介護予防運動指導員）

【対象】 伊丹市民（年齢問わず）

【定員】 15名（応募者多数の場合抽選）

【受講料】 5,000円（3ヶ月、10回分）
（別途保険料 110円必要）

【申込み締切り】 令和6年3月25日（月）必着

【講座日】

6年	日程表(3ヶ月 10回)			
4月	4	11	18	25
5月	2	9	16	23
6月	6	13		

受講生
募集
中



【申込み方法】

初回受講の方は、受付窓口、電話、FAX、往復はがきで（氏名、住所、年齢、電話番号、**緊急連絡先**）登録手続きをお願い致します。

「往復はがき」か「FAX」に・住所・氏名（ふりがな）
年齢・電話番号（FAX番号）を記入の上
下記宛にお申し込みください（窓口での受付もできます）

【お問い合わせ】

〒664-0023 伊丹市中野西1-148-1
伊丹市立サンシティホール
TEL 072-783-2350 FAX 072-785-2461

【お願い】 ※当ホールは高齢者福祉施設のため、感染症対策としてマスクの着用をお願いします。