

# フレイルビギナーズ【第3期】

【内容】 フレイルとは「加齢による心身の活力の虚弱」のことで身体的にも社会的にも健康を保ちにくくなっている状態です。気づかぬうちに「巢ごもりフレイル」になる懸念が高まりつつあるため初心者向けフレイル予防体操を行って健康に過ごしましょう。

【講師】 榎原 綾子先生：（介護予防運動指導員）

【日時】 令和6年10月7日（月）～12月23日（月）10：00～11：00  
（月曜日 1期3ヶ月 全10回）

【場所】 サンシティホール 1F 多目的ホール

【対象】 伊丹市民（年齢問わず）

【募集人員】 80名（応募多数の場合は抽選）

【受講料】 2,000円（3ヶ月、10回分）  
（別途保険料 110円必要）  
尚、初回時に受講料および保険料を徴収させていただきます。



【講座日】

| R6年 | 日程表（10回）     |               |    |    |
|-----|--------------|---------------|----|----|
| 10月 | 7            | <del>14</del> | 21 | 28 |
| 11月 | <del>4</del> | 11            | 18 | 25 |
| 12月 | 2            | 9             | 16 | 23 |

【プログラム】

- ①姿勢の確認・呼吸の説明
- ②ウォーミングアップ（10分～15分）→からだほぐし・ストレッチ（有酸素運動）
- ③主運動（20分～30分）→膝伸ばし・もも上げ・かかと上げ・つま先上げ・上体起こし
- ④クーリングダウン（5分）
- ⑤嚥下体操

【準備物】 マスク着用の上（任意）、運動しやすい服装・タオルをご持参ください。  
また、水分補給できるものをお持ち下さい。

**※ 教室2時間前から開始までの間で、「伊丹市」に警報（大雨・洪水・暴風・竜巻等）が発表されている場合は、中止となります。**

【申込み方法】

「往復はがき」か「FAX」に（住所、氏名、年齢、電話番号、緊急連絡先）を記入のうえ下記宛にお申込み下さい。（窓口申し込み可）

【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