これからの人生を元気で

楽しく生き抜くために！！

「**フレイル予防／改善体操教室」**

　**人間は誰しも年齢を重ねると、体力・気力・知力ともに低下していきます。**

**これは誰も避けて通ることはできません。しかし先延ばしすることは可能です。**

**いつまでも、自立した日常生活を送るためには、個々人に合った運動を行なって**

**身体を活性化させ免疫力をアップさせることが健康度を決める重要な要素です。**

**１．場所　　　冨里近隣センター　　　　　会員募集！**

**２．日時　　　令和4年７月開設予定**

**毎週金曜日12時30分～14時30分（２時間）**

**３．会費　　　１回　５００円**

**４．募集人員　１０名程度**

**＜問い合わせ先＞**

**ＨＣＡクラブ代表　谷川　薫　携帯：090-5566-1238**

**「体験会」の開催**

**1.実施日時　令和4年6月10日(金)12時30分～**

**2.実施場所　冨里近隣センター　和室**

**3.実施内容　フレイル予防／改善体操の体験**

**◎貯筋運動（座位・立位　各々５種類音楽に合わせて実施）**

**◎オリジナルプログラム（足指体操、上半身の筋トレなど）**

**◎床運動「インナーマッスル強化、各種ストレッチ体操など）**

**◎有酸素運動（音楽に合わせたステップ運動）**

**★「ＨＣＡクラブ」は2014年2月に発足し、現在は新田原／永楽台近隣センターで**

**フレイル予防／改善体操教室を毎週月・水・木・土曜日、計４教室を活動中です。**

**会員数は約１００名、70歳～80歳前半を中心に９０歳の方も元気に体操しています。**