



健康セミナー

今から始める「フレイル」予防

年齢を重ねても元気でいるために大切なこと

「フレイル」とは心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高まっている状態をいいます。高齢になっても元気でいるために、今からできることを一緒に学びましょう。まだ大丈夫と思っているうちに始め、フレイルを先送りすることが大切です。年齢とともに減少する筋肉を維持するための対策や自宅でもできる「貯筋エクササイズ」もご紹介します。

日時： 2023 年 11 月 4 日（土）10：30～11：45 *開場 10：00 より

場所： 東京YWCA会館 カフマンホール

定員： 女性 35 名

講師： 大井嘉七美氏（健康運動指導士 介護予防主任運動指導員）

申込受付： 10/7（土）より受付（電話または直接ワオのフロントでお申し込みください）

*キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。

参加費：費用は当日地下1階フロントにてお支払いください。

☐ サポートコースメンバー 無料 ☐ フリーコースメンバー ¥550

☐ スクール受講者・一般 ¥1,100

*動きやすい服装・運動靴でご参加ください。

*新型コロナウイルス感染状況により、変更や中止となる場合があります。

公益財団法人東京YWCA 女性の健康事業部

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 1-8-11

[Tel:03-3219-2565](tel:03-3219-2565) (YWCAフィットネスワオ)