

脳トシ&姿勢スッキリ体操

介護のいらない健康な体を作る介護予防運動



この講座は歳を重ねても要介護状態にならないよう、体力、筋力を鍛えるためのエクササイズ教室です。

姿勢・体力測定で今の自分を知り、さまざまなメニューを通して、介護のいらない健康な体づくりを目指します。

簡単な運動ばかりですので気軽にご参加ください!

《姿勢改善・ロコモ・尿失禁・転倒・フレイル予防：全10回》

2024年 5/10~7/12 までの毎週金曜日

【日にち】5/10、17、24、31、6/7、14、21、28、7/5、7/12

【時間】9時30分~11時（5/10と7/5は姿勢を測るため9時から）

【対象】60歳以上の市民

【人数】35人（抽選）

【会場】南センター 1階体育室

【費用】無料

【申込】4/19(金) 9時30分に施設で抽選

講師 公益財団法人横浜市スポーツ協会

●内容 自宅でもできる簡単な運動を行いながら、姿勢改善・ロコモ（*1）・転倒・尿失禁・フレイル（*2）予防のためのエクササイズを行います。

ロコモ（*1）・・・骨や関節、筋肉など運動器の障害のために自立度が低下する状態

フレイル（*2）・・・健康と要介護の間にある状態

どちらも放置すると介護が必要となる危険性が高い状態です。