

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》

2025年 **5/9~7/18** までの毎週金曜日 (6/27 除く)

【日にち】 5/9、16、23、30、6/6、13、20、7/4、7/11、7/18

【時間】 9時30分~11時 (5/9と7/11は姿勢を測るため9時から)

【対象】 60歳以上の市民

【人数】 40人 (先着順)

【会場】 南センター 1階体育室

【費用】 無料

【申込】 4/11(金) 10時~ (直接施設へ)

お電話は、4/12(土) 9時から

- 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)・・・健康と要介護の中間にある状態

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。