

参加無料

スロトレ体操体験会

～みんなが集まる通いの場～



日時

場所

令和8年6月26日(金)

10:00～11:30

(9:45受付開始)

いこいの里

2階 集会室

講師

対象

羽村三慶病院
理学療法士

介護予防に興味がある
羽村市民(先着10名)

【内容】

- ・フレイル予防について
- ・椅子を使ったスロトレ体操
- ・通いの場について

元気な方も体力に自信のない方も出来る、筋力維持を目的とした椅子を使った体操を、専門職と一緒にを行います。

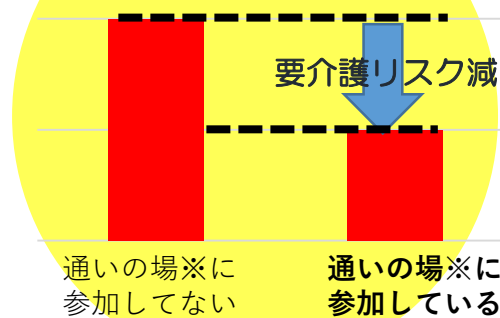
仲間と体操を続けて、健康寿命を伸ばして自分らしくいきいきした生活を送りませんか？

希望者に血圧測定を実施します！



通いの場※の介護予防効果

HikichiH,KondoK,etal(2015)



※通いの場とは、地域の高齢者の方々が身近な場所・施設に集まり、健康づくりや介護予防が目的の自主活動の場です。

羽村市は、通いの場の立ち上げから継続までを一貫して支援します。

【申込・問い合わせ先】

羽村市高齢福祉介護課
介護予防・地域支援係

TEL：042-555-1111(内線456)

申込フォーム

