

第1部

フレイル予防！

貯筋体操でアンチエイジング

今年度の健康のつどいは、コロナ禍で衰えた体力を取り戻し、いつまでも自分の足でしっかりと歩き、健康な身体を維持していくためには、筋肉がとても重要です。無理せず続けられる体操を陶山先生に教えていただきます。ご近所お誘いあわせの上お気軽にご参加ください。



日時／**3月8日(水)** 13時半～15時
令和5年

会場／箕曲市民センター 多目的ホール

講師／陶山 美佐 先生

名張スタジオ村
介護予防運動指導員

◇入場無料◇申込不要

第2部

認知症予防！

心がほっこりハンドマッサージ



第2部として、まちの保健室職員によります「心がほっこりハンドマッサージ」を予定しています。指先を刺激することにより脳が活性化します。この機会にぜひご参加ください。