

65歳以上のみなさまへ

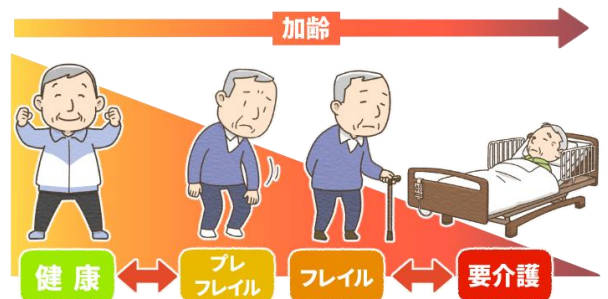
5月8日(月)スタート
多くのみなさまのご参加を
お待ちしております！

運動の専門の方と外へ出て体操をしましょう！
～フレイル予防に心がけて自立した生活を～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を自粛している皆様を対象に、運動指導士を派遣し、各自治会の神社等にて軽体操やウォーキングを実施しフレイル予防を図ります。

◇フレイルとは◇

体力・気力・認知機能などからだやこころの機能低下により要介護に陥りやすくなっている状態のことです。



○開始日 令和5年5月8日(月)から

○時間・場所 市内各所会場一覧をご覧ください
◆ 参加費は無料です。
◆ 希望の会場にご自由に参加ください。

○注意事項 雨天の場合は中止とさせていただきます

マスク着用については、個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねます。
熱中症対策等のため、お茶やタオル等を各自で持参してください。

【問合せ先】美濃市役所 高齢福祉保険課 高齢福祉係
0575-33-1122 (内線 175・142)