



シニア生活応援講座

フレイル予防講座 & 軽体操

好評につき、
第2弾!!



歩行困難は、フレイル状態に近づく一番の原因です!

健康生活に必要な運動を継続的に行えば、
筋力と身体機能は鍛えられ、健康寿命を
延ばすことにつながります。

南小泉地区の健康実態や、講師による運動の
実技なども交えてフレイルの知識を学びます。

※「フレイル」とは、年齢を重ね、心身の活力(筋力、認知機能、
社会とのつながり)が低下した状態のこと。

日時

令和8年 **10月9日(金)**
10:00~11:30(開場9:45)

会場

若林区中央市民センター2階
セミナー室(若林区文化センター内)

定員

30名

参加費 無料

受付

9月18日(金)9:30より受付開始
図書館カウンターまたはお電話にて受付いたします。
※定員に達し次第、お申込みを終了とさせていただきます。
※お預かりした個人情報は、利用目的以外には使用しません。

講師



おおとも あき こ
大友 晶子氏(健康運動指導士)

【プロフィール】

宮城県名取市出身。専門学校卒業後、
フィットネスクラブ勤務を経て、平成
9年より仙台市シルバーセンターにて
健康運動指導士として活動。
地域における運動自主サークルの立ち
上げにも携わる。現在は株式会社マル
シンク所属の健康運動指導士として、
県内各地で介護予防・健康づくり教室
の講師を務めている。

お問い
合わせ

仙台市若林図書館 TEL022-282-1175

〒984-0827 仙台市若林区南小泉1丁目1-1 指定管理者 株式会社ヴィアックス

