

令和3年度 高齢者体操教室

体力に関する質問に答えて、教室をお選びください

体力に関する質問

- ☐ 家の中でつまづいたり、すべったりする
- ☐ 階段を上がるのに、手すりが必要である
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない

チェックの数
1つ以上

①フレイル予防ゆったり教室

※椅子に座って行う体操教室

6月コース
9月コース
12月コース

チェックが
つかない

②その他の教室

詳細は 6 月以降案内予定

※30 分以上立位で行う体操教室

(前期高齢者向け教室)
(後期高齢者向け教室)