

楽しながら 仲間づくりと フレイル予防してみませんか？

シニアクラブ熱海では、フレイル予防のための運動や社会参加の大切さなど、地域住民のみなさんが相互に理解を深めるための講座と運動の場を開催します。ぜひ一緒に楽しく学び、身体を動かしてみませんか。

参加無料

第1回

- 【開催日】令和8年1月20日（火）
【時 間】13：30～15：00
【会 場】熱海市役所 泉支所2階
【対 象】市内にお住いのシニア世代の方
【内 容】講話、骨密度・握力等測定



第2回

- 【開催日】令和8年2月24日（火）
【時 間】13：30～15：00
【会 場】熱海市役所 泉支所2階
【対 象】市内にお住いのシニア世代の方
【内 容】「自宅でできる下肢筋力アップ体操」
指導：国際医療福祉大学病院熱海
リハビリテーション科

申込はこちらから↑
または下記連絡先までお電話ください。

飲み物をお持ちください。運動ができる服装でお越しください。



主 催：シニアクラブ熱海
問合せ先：熱海市社会福祉協議会
(シニアクラブ熱海事務局)
0557-86-6339・6340

フレイル予防！



みんなでのばそう健康寿命！

加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の虚弱な段階が「フレイル」です。

フレイルになってしまっても早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻すことができます。

老人クラブでは、地域の仲間とともに健康づくり活動に取り組んでいます。

この取り組みは、公益財団法人 みずほ教育福祉財団の助成により実施しています。