

第4回健康講座

参加費
無料

自分に合った運動で フレイル予防

*フレイルとは心身の機能が低下し、介護が必要になるリスクが高まる状態。



令和8年

11月6日(金) 午前10:00~12:00

(受付9:45~)

茨城トヨタ スポーツパークうしく 体育館メインアリーナ (牛久運動公園)

住所: 牛久市下根町 1400 番地

器具は使わず、気軽にできる運動をご紹介します。体調に合わせて参加できます。
(これから運動を始めたい方、運動が苦手な方、ウォーキングの基本を知りたい方など、皆さん大歓迎!!)

【第一部】 講師:市保健師、市理学療法士

●フレイル予防についての講話 ●筋力トレーニング・バランス運動実技

【第二部】 講師:牛久ウォーキングクラブ

●初心者向けウォーキング実技 ※屋外で実施(天候不順の場合は屋内)

持ち物

飲み物、帽子、タオル、動きやすい服装、
両手が空くバッグ(リュックまたは斜めかけバッグなど)、
歩きやすい靴(屋内用、屋外用の両方。できればひも靴。)

募集人数

先着 **50** 人

対象者

牛久市に住民登録があり、
要介護認定を受けていない方

申込方法

牛久市健康づくり推進課の窓口、電話、Eメールのいずれかで
お申し込みください。
(氏名、生年月日、電話番号、普段の運動状況をお聞きます)

申込期間

令和8年 **10月16日(金)~10月30日(金)**

お申込み

お問い合わせ

牛久市保健福祉部 健康づくり推進課

☎ **029-873-2111** (内線 1790)

窓口及び電話受付時間 月~金(祝日除く)午前 8:30~午後 5:00

✉ kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

健康講座について
こちらをチェック

