



あさイチ
★朝陽公民館で朝1番に

フレイル予防
100まで元気!
長野市フレイル予防啓発イメージロゴ

毎月第2,3,4水曜日に開催!!



あさイチ健康体操



★申し込み不要★

毎月第2,3,4水曜日 午前9時～9時30分
会場：朝陽公民館本館 体育館

☆内 容☆

- ① 朝陽音頭健康体操
- ② ラジオ体操 第1・第2
- ③ みんなの体操など
- ④ 簡単な脳トレや口腔体操

朝陽公民館が作成しました。

ご都合の良い日に、
お気軽にご参加ください!



☆持ち物☆

活動記録手帳・汗拭きタオル
上履き・水分補給の飲み物

★日 程★

毎月第2,3,4水曜日♪

→10月は第3水曜日からスタートです

10月(15日・22日・29日)

11月(12日・19日・26日)

12月(10日・17日・24日)



←活動記録手帳

初回の参加の方にお渡ししているカードです。ご自身の活動記録などを記入できます。

講 座 の 様 子



映像を見ながら、体操します。
椅子やタオルを使うことも。
暑い季節や寒い季節は2階和室で体操をしています。

最近よく聞く「フレイル」とは…?

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である**栄養(食・口腔)**、**運動**、**社会参加**に取り組めば、元の状態に戻ることができます。

朝陽音頭健康体操やラジオ体操、様々な曲に合わせた健康体操で楽しく体を動かします。
脳トレや口腔体操をする時もあります♪

・無理なく気軽に運動したい
・日頃の運動不足を解消したい
・皆さんと楽しく交流したい



「あさイチ健康体操」で楽しく体を動かしてリフレッシュしませんか?