

# フレイル単発講座



※体力や身体機能の維持向上を目的とした体操です。

ロコモフレイル	9月5日(月)14～15時	申込日 8月22日(月)9時～先着18名
ロコモフレイル	10月3日(月)14～15時	申込日 9月17日(土)9時～先着18名
ロコモフレイル	11月7日(月)14～15時	申込日10月24日(月)9時～先着18名
ロコモフレイル	12月5日(月)14～15時	申込日11月21日(月)9時～先着18名
ロコモフレイル	2月6日(月)14～15時	申込日 1月23日(月)9時～先着18名
ロコモフレイル	3月6日(月)14～15時	申込日 2月20日(月)9時～先着18名

※体ほぐし、ツボ療法、棒気功で免疫力を高める体操です。

気功フレイル	9月6日(火)14～15時	申込日 8月23日(火)9時～先着18名
気功フレイル	10月4日(火)14～15時	申込日 9月20日(火)9時～先着18名
気功フレイル	11月1日(火)14～15時	申込日 10月17日(月)9時～先着18名
気功フレイル	12月6日(火)14～15時	申込日 11月22日(火)9時～先着18名
気功フレイル	2月7日(火)14～15時	申込日 1月24日(火)9時～先着18名
気功フレイル	3月7日(火)14～15時	申込日 2月21日(火)9時～先着18名

※新型コロナウイルス感染症の影響のため、開催日時、内容等が変更になる場合があります。