



フレイル予防実践教室

フレイルを知って心も体も元気に！

フレイルは努力次第で健康に戻ることができます。フレイルを知って、無理なく楽しくフレイルを予防しましょう！

定員
20名

運動機能

- ・チューブトレーニング
- ・全身ストレッチ
- ・簡単ピラティス
- ・有酸素運動
- ・ラダーで転倒予防

認知機能

シナプソロジー®を取り入れた楽しい脳トレ運動

栄養

管理栄養士による栄養講座と個別相談

口腔機能

言語聴覚士による口腔機能向上プログラムと講義

社会参加

ボッチャや卓球バレーといった、誰でも楽しめるNewスポーツ体験。

対象 フレイルチェックで「フレイル」または「プレフレイル」に該当する方（介護保険非該当者）

場所 養和病院内（米子市上後藤3-5-1）

開催時間 1月9日（火）14時～15時30分 **スタート**（毎週火曜日／14時～15時30分 開催）

回数 全12回コース **参加費** 1回 500円 **送迎** あり（希望者は申込時にご相談ください。）

CHAXならではの特典！

特典
1

- ✓ 骨密度測定
- ✓ 体組成計測定

特典
2

目標管理シートを活用した個別健康サポート

特典
3

12回受講の修了者にはフレイル予防修了証を発行



医療法人養和会 メディカルフィットネスセンターCHAX ☎：0859-29-5551

〒683-0841 鳥取県米子市上後藤3-5-1 Email: chax@yowakai.com HP: <http://www.yowakai.com>

フレイル予防実践教室 申込書

ふりがな			
名 前			
性 別		年 齢	才
生年月日	年	月	日
連 絡 先	電話番号		
	メール		
	住 所	〒	
送迎希望	※以下のいずれかに○をしてください。 希望する ・ 希望しない ・ 相談して決めたい		
フレイル度 チェック番号	(わかる方のみ記載してください。)		

申込方法

メディカルフィットネスセンター CHAX
担当：景（かげ）・稲葉（いなば）



0859-29-7179



0859-29-5551



chax@yowakai.com

