

# かみす防災アリーナ 介護予防セミナー



2/15  
(日)

## 高齢期の健康づくり

- ①介護予防・フレイル予防について（座学）
- ②フレイルリスク度チェック
- ③家でもできる体操（椅子を使ったトレーニング・ストレッチなど）

【時 間】 10：30～12：00（1時間30分） 【参加費】 無料

【定 員】 25名（先着順）※15歳以上

【持ち物】 タオル・水分補給のできる飲み物・動きやすい服装

【会 場】 かみす防災アリーナ 大会議室

【講 師】 大河内 崇史  
かみす防災アリーナ館長  
NSCA認定 CSCS



### 【お問合せ】

かみす防災アリーナ総合受付 Tel : 0299-77-5400

（担当：大河内）