

フレシニアからはじめる体づくり

「フレシニア」という言葉、聞いたことがありますか？

おおむね45～64歳（更年期～前期高齢者になる前）の方たちのことです。

生活習慣病やフレイル予防を心がけ、いつかは訪れる老後に備え今から体づくりを始めましょう！

これといった運動をせず歳を重ねてきたフレシニア世代必見です！



女性ホルモンのお話、らくらく有酸素運動、脚の筋力維持、インナーマッスルトレーニング、ストレッチなど・・・

今必要なことを学べます！

6月20日（土曜日）

13時～15時

対象：おおむね45～64歳女性先着15名

会場：松林公民館 講義室

申込：5月13日（水）9時～申込フォームから

持ち物：タオル、飲み物 動きやすい服装で

【お問い合わせ】松林公民館 0467-52-1314

