



～コミセン講座～

日時:令和元年9月27日(金)

13:30～14:30

対象者:鹿児島市にお住いの65歳以上の方

または障害のある方

ご参加お待ちしております。

『いつまでも元気で イキイキ生活するために』

～なぜ運動が必要なのでしょうか～



【内容】

・筋肉について? ・なぜ運動が必要なのか
(フレイル・サルコペニア予防について)

・高齢者の筋力トレーニングの効果

・筋肉トレーニングと

生活習慣病予防の関連



【お問い合わせ】福祉コミュニティセンター TEL:099-248-1200