



フレイルの予防をしましょう！

現在の健康・体力の状態を知り、

参加者募集



フレイル測定
やります！

フレイル予防のための運動教室

教室内容（予定）

- 第1回：フレイル測定・運動講座・測定結果のフィードバック
- 第2回：運動講座（第1回の振り返り＋その他の運動）
- 第3回：フレイル測定・運動講座・測定結果のフィードバック

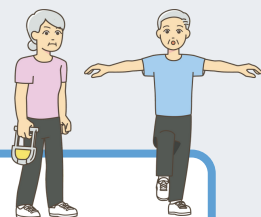
事前申込

メイクアップ
MAQUP

MAQUP（メイクアップ）フレイル測定とは

6つの質問への回答と簡単な4種の体力測定（握力・椅子立上り・開眼片足立ち・5m歩行）を行います。

※体力測定は、同性・同年代の方との比較が可能です！



鹿野地区

場所 周南市鹿野総合体育館（周南市鹿野上3028-1）

日時
第1回:10月28日(火)13時30分～15時
第2回:11月11日(火)13時30分～14時30分
第3回:12月2日(火)13時30分～15時

参加料

1回500円（保険代含む）

定員

各地区10名

新南陽地区

場所 周南市新南陽体育センター（周南市港町5-44）

日時
第1回:10月31日(金)13時30分～15時
第2回:11月14日(金)13時30分～14時30分
第3回:12月5日(金)13時30分～15時

持参物

- ・室内シューズ
- ・飲み物
- ・タオル
- ・参加料

お申込み
お問い合わせ

（公財）周南市スポーツ協会

☎ 0834-28-0006

受付時間：8時30分～17時