

- ・運動したいと思っているが正しいやり方がわからない方
- ・運動教室に通ってみたい方
- ・運動不足を感じている方
- ・体力の衰えを感じている方

そろそろ介護予防に
取り組んだほうがいいかな

フレイル予防応援教室に 参加してみませんか？



” 自分の希望や目標をかなえる身体づくり ”
をお手伝いします！

- ・ストレッチや筋トレなど正しい運動方法を学ぶことができます。
- ・栄養士による栄養面のサポートを受けられます。
- ・歯科衛生士による歯磨き講座をおこないます。



○対象者

- ・仙台市に住民票のある方で介護予防が必要な 65 歳以上の方
- ・公共交通機関等を利用してご自身で通うことが可能な方（送迎はありません）
- ・その他利用条件があります。詳細はお問い合わせください

○開催日時

- ・毎週**木曜日** 13 時 30 分～15 時 15 分
- ・3 カ月間、週 1 回程度の教室

○料金 無料 ※再利用不可

○場所 仙台すこやかクリニック3階 体操教室



★問い合わせ先

仙台すこやかクリニック

〒980-0871 宮城県仙台市青葉区八幡 2 丁目 4-13

電話：022-219-0052 【担当：大泉】