

でんどうタイムズ 8月号

区内在住の60歳以上の方がご利用いただける施設です。
ご来館の際は受付で**利用証のご提示**をお願いいたします。
未登録の方は、身分証をお持ちの上、登録手続きを行ってください。



事前申込制**無料**オンライン講座《LIVE配信》 **先着各15名程度**

今日からできる フレイル対策を学ぼう

～2020～

第1回

8月3日(月)

1 終了しました 15

フレイルってなんだろう？
わたしはフレイル？



第2回

8月17日(月)

14:00～14:45

コロナの影響で
わたしの身体は
どう変わった？

第3回

8月24日(月)

14:00～14:45

毎日の食事と運動が、
からだに与える
イイ影響

参加
方法

ご自分のスマートフォン
またはタブレット・パソコン
よりZOOMにて受講

注意:センターのID・パスワードは使えません。

申込
方法

メール (センターに参加希望の
メールをお送り下さい。)

メールアドレス

meguro-wakuwaku@foryou.or.jp

※ZOOMによる参加方法はメールの
返信にてご説明いたします。



《講師》山田 実 先生 筑波大学 人間系 教授

保健学博士・理学療法士 専門分野:老年学・リハビリテーション

研究テーマ:サルコペニア・フレイルに関する疫学的研究/介護予防事業の健康寿命
延伸効果の検証/運動介入による健康関連アウトカムへの効果検証

共催:



HOUYUKAI



森永乳業グループ病闘米穀部門
株式会社クリニコ

オンライン講座

開催中



脳活

楽しい!!

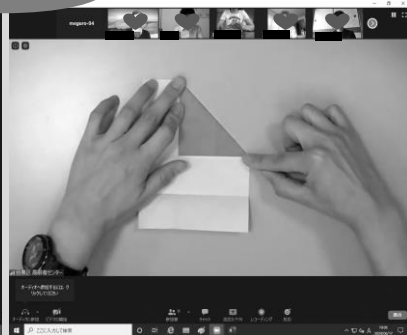


参加者の皆様からは
「家に居ながら参加出来るから
気軽に楽しめる♪」
「皆さんの顔が見られて嬉しい」
と、大好評!!

ソフトストレッチ



折紙



他にもトリム体操、謎トレなどなど身体や脳にうれしい講座が盛りだくさん！皆様のご参加お待ちしております♪

どうやったら参加出来るの？

講座の参加方法がわからない方のために、職員が1対1で教えるオンライン相談会も実施しています。（※窓口・お電話にて要予約）



目黒区高齢者センター

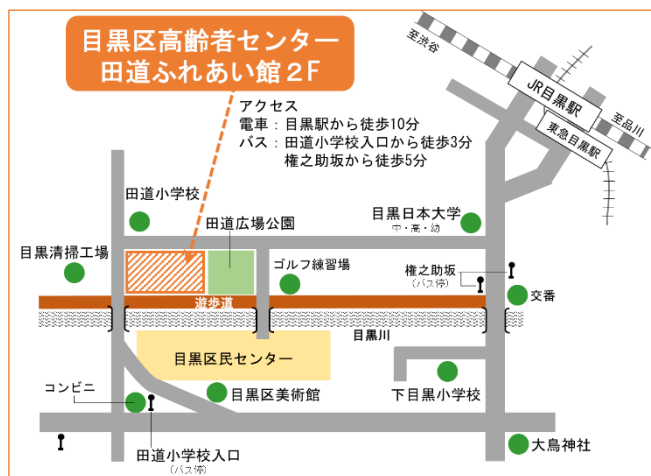
〒153-0063
目黒区目黒1-25-26 田道ふれあい館2階

電話:03-5721-2291
FAX:03-5721-2293

メールアドレス:meguro-kouhuku@foryou.or.jp
ホームページ:<http://meguro.foryou.or.jp/>

施設指定管理者
社会福祉法人 奉優会

ホームページのQRコードはこちら



次号発行予定 8月25日(火)