

10名限定

※要電話申込
無料

もばらプレフレイル予防エクササイズ

会場：五郷福祉センター

令和8年1月6日開講！

アクティブに動ける身体づくり

アクティブエクササイズ

講座内容（2時間）

- 9:30 健康チェック
（バイタル、フレイル、生活等）
- 10:00 エクササイズ
 - ストレッチ
 - リズム運動
 - 筋力トレーニング
- 10:40 個人ワーク（目標・振り返り）
- 11:00 ワンポイント講話
- 11:30 終了



- 開催期間 令和8年1月6日（火）～3月24日（火）
- 受講日時 毎週火曜日 9:30～11:30（全12回実施）
- 受講対象 60歳以上の茂原市民 ※ 9回以上参加できる見込の方優先
- 講師 理学療法士・保健師
- 受講料 無料
- 持ち物 運動がしやすい服装・シューズ、タオル
飲み物、筆記用具、ゴムバンド（120cm以上）

申込み・問合せ

主催：茂原市高齢者支援課地域包括支援室

TEL:0475-20-1583

FAX:0475-20-1610

E-mail:houkatu@city.mobara.chiba.jp

