

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：豊岡福祉センター

令和7年9月26日開講！

アクティブに動ける身体作り

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7年9月26日（金）～12月12日（金）

受講日時

毎週金曜日 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

