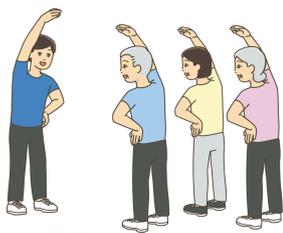


フレイル予防のための運動教室



参加者募集!

事前申込

参加料
1回500円
(保険代含む)

教室の内容 (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：第1回の振り返り・運動メニューの復習と見直し
- ・第3回：フレイル測定・測定結果のフィードバック・まとめ

【フレイル測定】

MAQUPを使用し、6つの質問に答えるフレイルチェックと、簡単な4種の体力測定を行います。それぞれの測定結果に対して、個別のフィードバックを提供します!

※体力測定は、同性・同年代の方との比較が可能です!

メーカーアップ
MAQUP

【持参物】 室内シューズ・飲み物・タオル・参加料

【定員】 ①②ともに10名

原則3回ともご参加ください!



1

周南市新南陽体育センター

(周南市港町5-44)

第1回：令和7年6月2日 (月) 13:30~15:00

第2回：令和7年6月23日 (月) 13:30~14:30

第3回：令和7年7月14日 (月) 13:30~15:00

2

周南市熊毛武道館

(周南市大字安田1837-2)

第1回：令和7年6月6日 (金) 13:30~15:00

第2回：令和7年6月27日 (金) 13:30~14:30

第3回：令和7年7月18日 (金) 13:30~15:00

お申込み・お問い合わせ先

(公財) 周南市スポーツ協会 TEL : 0834-28-0006