



大町市
生涯現役促進
地域連携協議会

2019/11/11

健康応援セミナー

フレイル予防を知って健康づくり

—— 【テーマ】 「長生き」から「健康で長生き」へ ——

虚弱状態

生涯現役を目指し、自分らしく・生き生きと充実した毎日を健やかに過ごしていただくため、「フレイル予防を知って健康づくり」セミナーを共同開催させていただきました。

大町市生涯現役促進地域連携協議会は、市内企業・団体との「就労の橋渡し」を通じ、シニア世代皆様の「社会とのつながり」を支援し、フレイル予防に協力いたします。

セミナー当日の様子です

大町市生涯現役促進地域連携協議会の活動内容や相談センターの概要を説明させていただきました。



理学療法士・健康運動指導員にご指導いただき、参加者全員での健康体操。

「歩く」「立つ」「座る」、足の筋肉を衰えさせないことが、毎日生き生きの秘訣との事！

