

運動におけるフレイル予防についての

「運動出前講座」のご案内（無料）

フレイルとは「加齢によって心身の活力が低下した状態」のことで、「健康と要介護の間」の状態です。運動したいけど膝や腰が痛く、自宅であまり動かずに座りっぱなし…。自宅に運動器具もないし、一人でもできる運動方法がわからない…。そのようなお悩みはありませんか？

ユフォーレのトレーナー（健康運動指導士）が感染症対策を施しながら、講話と継続できそうな運動を交え指導します。一緒にフレイル予防に取り組みましょう！

（感染症対策につきましては、申込者側からのご協力もお願いします）

内 容 フレイル予防の運動出前講座（およそ 30～60 分）

- ・フレイル予防の為の健康講話
- ・筋肉の衰えを予防する、自宅で一人でもできる軽運動
（運動はマスクをしたままでもできる内容です）

場 所 軽運動を行える広さのある場所（公民館や会議室等でも可※）

場所がない場合はユフォーレでも受講可能です。

※ソーシャルディスタンスを保てる広さがあること。



実施期間 令和3年9月下旬～令和4年2月末

申込期限 令和4年2月上旬（派遣回数の上限あり、先着順）

※締切後も実施を希望される場合は、お電話にてご相談ください。

申込方法 裏面の FAX 用紙をご利用ください。

※下記連絡先に直接お電話にてお申し込みいただいても構いません。

その他 実施時間・人数については随時ご相談ください。

サークルや町内会でも
ご利用いただけます！



【お申込先】

〒019-2742 秋田市河辺三内字丸舞 1-1

秋田県健康増進交流センター ユフォーレ

TEL 018-884-2066（トレーニングルーム直通）

FAX 018-884-2131

FAX 018-884-2131

秋田県健康増進交流センター「ユフォーレ」 健康増進部 行き



「令和3年度 フレイル予防啓発事業 運動出前講座 申込書」

申込日 令和 年 月 日

1. 実施希望

希望日時	第1希望 令和 年 月 日() : ~ :
	第2希望 令和 年 月 日() : ~ :
	第3希望 令和 年 月 日() : ~ :
実施場所	(会場名)
住所	〒
参加者数	約 名

※講師用に車1台が駐車できるスペースを確保して下さい。(路上駐車対応は不可)

※実施場所の会場名の欄には、講座を受講する会場をご記入ください。

もし、会場の手配が難しいようであれば、「相談希望」とご記入ください。

※講座実施の際は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、体調確認や密閉・密集・密接の防止、手指消毒の実施等にご協力くださるようお願いいたします。

2. 申込者(担当者)

団体・グループ 市町村名			
申込者氏名			
連絡先(住所)	〒		
連絡先電話 (可能であれば携帯)		FAX	
メールアドレス			
その他連絡事項がありましたらご記入ください。			