

シニア向け

参加無料!

in 四谷地区

元気で長生き! しんじゅく100トレ体験会

一部

知って
なるほど!
フレイル予防

ミニ講話 「健康寿命を延ばすコツ」

二部

何歳になっても筋力は若返る!

大好評

新宿区オリジナル筋力トレーニング
「しんじゅく100トレ」
の紹介と体験



効果的な
筋力アップ
トレーニング
を体験!

体力に自信のない方でもご参加いただけます!

日時

令和2年 **1月22日** (水)
14時~16時 (受付 13時半~)

場所

四谷地域センター
12階 多目的ホール
新宿区内藤町87 四谷区民センター内

申込

下記に電話かFAXでお申し込みください

※応募者多数の場合は抽選になります

持ち物

動きやすい服装、上履き又は靴下、
手ぬぐいサイズのタオル

定員 50名 対象者 区内在住の方

フレイルとは?

介護の原因となる、高齢者の筋力や
心身の活力が低下した状態のこと

しんじゅく100トレ
ガイドブック
差し上げます!

簡単だけど
効果抜群!



私たちも取り組んでいます!



現在、区内に25グループ