



大杉京子  
先生

参加者募集

～フレイル予防講座～

介護と健常の間の状態“フレイル”を正しく理解し、無理なく体を整える方法を学べる講座です。全3回シリーズ（第1回：足裏トレーニング、第2回：手足トレーニング、第3回：全身トレーニング）でフレイルの基礎知識を学びながら、大杉先生が開発した独自メソッドで、ミニボール等を使った楽しいトレーニングを実践。筋力やバランスを鍛え、転倒予防や姿勢改善にも効果的です。今から始めて、元気でいきいきとした毎日を手に入れましょう！

開催日時

令和8年9月11・18・25日（金）  
10：00～11：30 ※3回シリーズの講座です

会場

JA あつぎ本所4階大会議室「夢」  
住所：厚木市水引2-9-2

募集人数

30名 ※申込先着順

持ち物等

- ・筆記用具・水分補給用の飲み物
- ・動きやすい服装でお越しください

お申し込みはこちらから

組織文化部福祉課

**TEL: 046-225-7716**

申込締切 9/4まで

※定員に達した時点で予約を締め切らせていただきます

本講座は、体験キットを使用するワークショップ型の動画講座です。  
※画像はイメージです。

