

入場無料 定員 200 名

NPO 法人あづまスポーツクラブ 健康講演会 2025

「 いつまでも動ける体づくり サルコペニア・フレイル予防の生活 」

人生100年時代 自分らしく・楽しく

いつまでも健やかに生き生きと生活しよう！



講師：岡崎 可奈子 先生

公立大学法人 福島県立医科大学
保健科学部 理学療法学科 助教



日時：令和7年11月12日(水) 13:30~15:30 (13時開場)

会場：あづま総合体育館 2F 研修室 福島市佐原字神事場 1

主催：NPO 法人あづまスポーツクラブ
(公財) 福島県都市公園・緑化協会

お問い合わせ先 ☎ 024-593-6337 (NPO 法人あづまスポーツクラブ)

受付開始 10月22日(水) 10時から (平日 10時~16時 火曜日除く)

※ 入場に際しましては事前予約が必要です。上記☎へ必ずお申し込みください。

サルコペニア： 筋肉量・筋力の低下により身体的な機能が低下した状態。

フレイル： 身体的な機能低下だけでなく精神的・社会的な脆弱性も含まれ
より広範的な概念。認知機能の低下・社会的な孤立なども含む。

