消費者講座



椅子ヨガと食事で
元気にフレイル予防

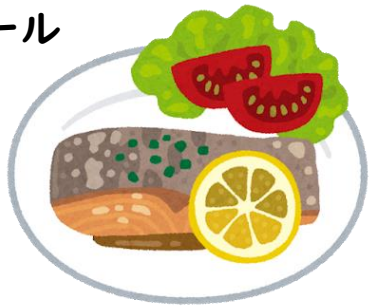


消費者講座は、市民の皆さまの消費生活に役立つ情報をお届けし、賢い消費者を育てるために開催しています。

今年度は、「椅子ヨガと食事で元気にフレイル予防」をテーマに、年齢を重ねても、いつまでも元気に自分らしく過ごすために、日々の「食事」と「運動」について学びます。

椅子に座って無理なくできるヨガを体験しながら、フレイル（心身の活力が低下した状態）を予防するための食事のポイントも、わかりやすくご紹介します。

- 講師　岩下　友希　氏【スポーツトレーナー・ヨガ講師】
  佐藤　麻美　氏【薬剤師・ヘルスケアトレーナー】
- 日時　令和8(2026)年 11 月 30 日（月）
  午後1時30分～午後 3 時00分
- 場所　いきいきふれあいセンター　3階　多目的ホール
- 対象　市民
- 料金　無料
- 定員　先着40名



申込方法：市交通防犯課　☎0287-62-7126

＊ 電話にて 11月25日(水)までにお申し込みください

主催　那須塩原市消費生活推進連絡会
那須塩原市交通防犯課