

〈報道発表資料〉

健康福祉部長寿介護課

担当 課長 萩野

直通 048-996-2836

E-mail:chojukaigo@city.yashio.lg.jp



フレイルの日イベント

「目指せ健康長寿！モルック体験でフレイル予防」の開催

2月1日はフレイルの日。フレイルの日イベントとして、「目指せ健康長寿！モルック体験でフレイル予防」を2月11日に開催します。

モルックとは、「モルック」という木の棒を投げて、「スキットル」と呼ばれる12本のピンを倒し、点数を競うフィンランド発祥のスポーツです。簡単なルールで老若男女問わず気軽に楽しむことができ、高齢者でも体力的に無理せず、頭を使いながら楽しめるゲームです。

1 目 的

高齢者のフレイル予防として、運動習慣を身につけるきっかけや運動機能の維持・向上、フレイル予防に関する正しい知識の普及・啓発を図ることを目的とする。

2 日 時

2月11日（土） 午後2時から4時まで（受付1時40分から）

3 場 所

エイトアリーナ

4 対象者

市内在住の65歳以上の方とその同居家族

5 定員

15人（申込順）

※定員に達したため、申し込みは終了しています。