

コース番号	A-i13	提供企業・団体名	株式会社LEAP-A		
プログラム名	サルコペニア・フレイル 解説・予防講座		実施場所	室内	
<p>サルコペニア(筋肉が減り、からだの機能が低下した状態)・フレイル(加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスにぜいじゃくになった状態)についての解説や予防策、高齢化社会の問題や長寿時代に備えてどうあるべきか等についてお話しします。</p> <p>また、30年の運動指導経験を元に体力低下や運動能力と年齢の関係、身体機能障害等の説明や予防方法や特に高齢者に健康寿命の大切さもお伝えします。</p>	対 象	大人	定 員	10名以上	
	所要時間	30~90分 (応相談)	必要経費	無料	
	準備物	プロジェクター、スクリーン(モニター可)			
	その他				