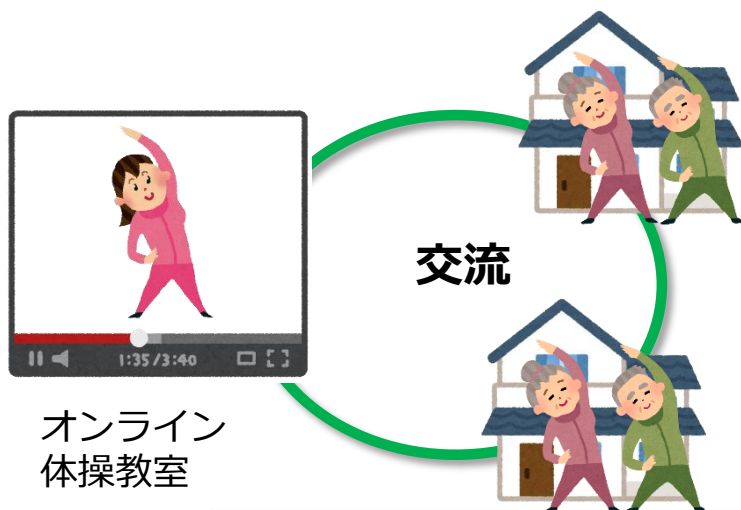


新しい日常のもとでも高齢者が介護予防・フレイル※予防に取り組めるよう、
オンラインで介護予防・フレイル予防プログラムに参加できる体制を整備する。

※加齢に伴う身体機能の低下により、要介護状態に近づくこと



- 運動不足解消による心身の健康保持
- 各講座で参加者同士が交流することで、
人とのつながりの形成・維持

期待される
効果

自宅にいながら体力の維持を図り、人とのつながりを感じられるようになることで、より多くの高齢者の健康状態を維持することができる。