

# 「フレイル予防で笑顔を呼ぼう！

## 健康体操(咲花笑)<sup>さかえ</sup>

Fitness Ja-んぐる 代表

講師 澤 晶子 さん

・とても楽しい講演会でいた。体の変化もわかりやすくよかったです。また、講演をしてほしいです。

・終始笑顔でお話しされ、とても元気をいただきました。取り組みたいと思います。ありがとうございました。

# 前回 大好評!



https://mmtv.jp/news/14744/m&m.co (エムアンドエムドットコム) | 映像制作 イベント・ホームページ・デザイン (mmtv.jp)

○日時:令和6年 6月16日(日) 14:00~16:00 ※受付開始 13:30 から

○場所:保健相談センター講堂 (みなとテラス北側となり)

実技あり 参加費無料

### フレイルとは



### 講師略歴

## 澤 晶子

Sawa Akiko

さわ あきこ

Fitness-Ja ンぐる 代表

カラダまなびラボ、(鳥取大丸5階)ラボ、プロデュース  
日本健康運動指導士会 鳥取県支部 事務局長  
鳥取大学 非常勤講師



さわ あきこ  
澤 晶子

鳥取市在住

ベビーから高齢の方まで幅広いジャンル・年代の方の指導を30年以上やってきた経験を活かして確実に効果の出るレッスンをご提供いたします。

『85歳現役』のインストラクターを目指して、日々楽しく前進中!

そして、鳥取から全国へ「澤メソッド」を発信し、スポーツクラブ~パーソナルジム等のコンサルとして全国飛び回っています!

運動で、多くの人の心と体を健康に!  
Fitness Ja-んぐる

〒680-0871  
鳥取県鳥取市吉成南町2丁目9番10号  
TEL/FAX 0857-53-4742



健康づくりのアイデアがいっぱい。  
楽しく体を動かして、幸せになりましょう。

### 問題

フレイルは、日本語にすると何という意味でしょうか。

(https://www.nhk.or.jp/minplus/0009/topic066.html)

答え(虚弱な)

### ○申し込み方法

下記申込先に 電話又は、メール、又は、申込用紙を記入の上、お申し込みください。

○申し込み締め切り 令和6年6月3日(月)

○申込先 境港市スポーツ協会(境港市民体育館内)  
Tel 0859-42-6770  
メール [sakaim-sports@sea.chukai.ne.jp](mailto:sakaim-sports@sea.chukai.ne.jp)



Copyright © 2021 Fitness Ja-んぐる. All Rights Reserved.

### 申し込み用紙

澤 晶子さんの講演会に参加します。

お名前( )  
連絡先(携帯番号)( )-( )-( )

右記 QR コードを読み取るとメールアドレスが表示されます

