

東京理科大学×九州医療専門学校×小郡市

最新の体幹研究で気軽にチャレンジ！

5分で体幹トレーニング

姿勢改善に
フレイル
予防に

疲れが取れない
睡眠の問題
何となく体が不調



20日後・・・



作業時の体の負担を軽減するアシストスーツを着用して5分間の簡単なトレーニングをすることで、体幹を強化し、姿勢の改善や『フレイル』予防対策ができる——

激しい運動やむずかしい動きはありません。20日間のモニター体験で体幹強化や美しい姿勢など身体の変化を感じてみませんか。

フレイルとは、加齢に伴い身体機能や認知機能などが低下し、要介護状態に陥りやすい状態のこと。

あなたは大丈夫？



※体験期間中、3回の講座を開催します。

講座開催日：11月21日（木）、11月28日（木）、12月12日（木）

時間：14:00から16:00（第2回以降は1時間半程度）

場所：小郡市人権教育啓発センター 大集会室

※共同研究の一環として体験前後のデータを取らせていただきます。

※その他、参加条件があります。裏面で確認してください。