

無料

# 「みんなでねっと」 モーリンと一緒にフレイル予防体操！



文京区フレイルトレーナーのモーリン(大和田裕美)です  
「みんなでねっと」は、「つながるオンライン”加寿多ねっと”」  
から生まれたサークルで、オンラインと対面の両方で楽しく  
活動しています

●日時:毎月第1・第3金曜日(祝日除く)  
10時20分～11時(約40分間)

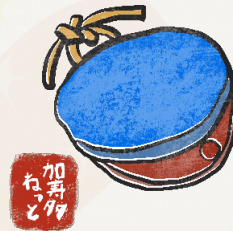
ご準備してネ!  
・動きやすい服装  
・タオル  
・水分補給の飲物

●場所:大塚地域活動センター(茗荷谷駅徒歩3分)

●スタッフ:モーリンとフレイルサポーターたち



「加寿多ねっと」にも  
ぜひご登録ください♪



みんなで体操した後は…

\* 11時5分～11時45分 出入り自由・予約不要・参加無料



## ◆スマホ使い方相談

モーリンやサポーター、時には学生さんにスマホの使い方を  
楽しくおしゃべりしながら教えてもらえます



## ◆痛みコーチング

モーリンの友だちの理学療法士が時おり遊びにきます  
生活の中でご自分で取り入れられる予防法のアドバイスがも  
らえるかも♪  
\*理学療法士のアドバイス等は個人の責任でご活用ください