



健康パンチ

DE フレイル予防



全3回シリーズ

令和8年 6/29(月)・9/30(水)・12/10(木)

日時

各回 14:00~15:30

※3回参加大歓迎！1回から可能◎



会場

横浜市加賀原地域ケアプラザ
2階 多目的ホール



対象

- 65歳以上の地域在住の方
- 年齢問わずフレイル予防に興味のある方
- eスポーツ体験（ボクササイズ）に興味のある方

定員

各回 15名（先着順）

参加費

無料

持ち物

動きやすい服装・室内用運動靴・
タオル・飲み物

共催

株式会社ePARA
ジャパンエナジーフード株式会社

お問合せ・申込み



045-944-4640

加賀原地域ケアプラザ

担当：くさなぎ

お気軽に
ご参加
ください！

この講座のポイント！

1 楽しく続けられる！

eスポーツ（ボクササイズ）で
ゲーム感覚の運動体験！
初心者でも安心♪



2 栄養を学べる！

栄養講座で、
フレイル予防の食事について学べる！



3 仲間ができる！

参加者同士の交流で、
社会参加や孤立防止にも！



一緒に楽しく動いて、食べて、元気な毎日をつくりましょう！



全3回の カリキュラム



第1回

フレイル予防の知識＋
はじめてのeスポーツ体験

6/29(月)

フレイルの基礎知識を学び、
ボクササイズを体験！

- ✔ フレイルとは？
- ✔ 準備体操・機器の説明
- ✔ ボクササイズ入門(実技)
- ✔ クールダウン・まとめ



第2回

栄養講座＋ボクササイズ応用

9/30(水)

フレイル予防に役立つ
栄養を学ぶ回！

- ✔ 栄養講座(フレイル予防の栄養素/
食事と低栄養コントロール/Q&A)
- ✔ 準備体操・機器の説明
- ✔ ボクササイズ応用(実技)
- ✔ クールダウン・まとめ



第3回

ボクササイズ応用・ミニ大会

12/10(木)

ミニ大会で盛り上がり！
3回の成果を振り返り、
これからも継続！

- ✔ ウォームアップ・前回の復習
- ✔ ボクササイズ応用・ミニ大会
- ✔ クールダウン・まとめ

