

地域健康講座

のお知らせ

第26回テーマ

「元気で暮らし続けるために フレイルを予防しよう！」



フレイルをご存知ですか？加齢や病気によって、心身が老い衰えた状態のことを指します。昔に比べ、体が痛むようになった、疲れやすくなった、今までできていた事がしづらくなったりと感じる事はありませんか？気付かぬうちに体の機能低下が起きているかもしれません。

今後元気でいられる方法を一緒に体を動かしながら楽しくお伝えできればと思います。

- * 講師 **矢原 秀介** (協立記念病院 理学療法士)
- * 日時 **2024年3月23日(土) 午前10~11時**
- * 場所 **協立記念病院 1階・AB会議室**
- * 交通機関 **能勢電鉄平野駅前・駐車場有(駐車券ご持参にて無料処理致します)**
- * 申込 **下記の問合せ先に、電話・メールにてお申し込み下さい**
- * 参加費 **無料**
- * 問合せ先 **協立記念病院 地域医療連携室**

川西市平野1丁目39番1号

☎072-792-1301

e-mail : kinen-soudan@kyowakai.com

