

全4回
シリーズ

近江草津徳洲会病院主催 健康教室のお知らせ

参加費無料

かがやき健康教室

～今日からはじめるフレイル予防～

運動習慣をつけたいそのあなた！

事前予約不要

フレイルに関する知識を深め

フレイルに負けない身体を一緒に目指しませんか？

日程 **第8回：5/15(水)** 全4シリーズ2周目突入中

場所 当院3階リハビリ室

【タイムスケジュール・内容】

○13：30-受付

★来られた方から身体機能評価
(**体組成計**など)を行います！

⚠裸足で測定します⚠

タイツ等はお控えください。

○14：00-講義

今月は医療ソーシャルワーカーによる

フレイル予防の社会参加についてのお話です！

○14：30-体操

💪フレイル予防・改善のためのリハビリ体操を
理学療法士と一緒にいきます！

腕と足を合わせて30分程度の運動です！

持ち物 水分が入った500mlのペットボトル2本（体操で使用します）

⚠感染症拡大予防のためマスクの着用をお願いしております。

発熱・風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。

📞お問い合わせ 077-516-2795

