

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～

運動習慣をつきたいそのあなた！

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？

事前予約不要

日程 **第6回：3/13(水)** 全4シリーズ2周目突入中

第7回：4/17(水)

場所 当院3階リハビリ室

【タイムスケジュール・内容】

○13：45-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

🍲今月は栄養士によるフレイル予防  
の栄養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）

📞お問い合わせ 077-516-2795

