

栄 養

運 動

社会参加

健康講座

理学療法士に学ぶフレイル予防～からだ元気で心も元気～

「フレイル」とは、加齢などによって身体的・精神的な様々な機能が徐々に衰え、心身が脆弱になった状態のことをいいます。

この講座ではフレイル予防のための3つの基本について学びます。

【日 時】 8月22日(木) 午前10時～11時30分

【会 場】 相模台公民館 大会議室

【対 象】 相模台公民館区内在住のどなたでも

【定 員】 先着30名

【講 師】 丘整形外科病院リハビリテーション科 理学療法士・作業療法士

【持 物】 飲み物、タオル、筆記用具

【申 込】 7月25日(木)から相模台公民館窓口へ(電話受付可)

【電 話】 042-743-7871(9:00～17:00)



〈主管〉 健康づくり委員会