

無料

出

張

講

座

フレイル予防!

いつも元気なカラダづくりを

11/21
金曜日

時間：13：30-14：30
場所：アルカディア式番館



プログラム

01. 健康寿命について (10分)

02. 運動の必要性について (15分)

- フレイル・サルコペニア
- 運動の効果
- 糖尿病や心不全、腎不全のお話

03. 運動の内容 (15分)

- 運動の種類
- 頻度や回数
- 運動する際のポイント、注意点

04. みんなで体操 (10分)

05. 質疑応答 (10分)

※内容は変更になる場合がございます。

【講師】

石切生喜病院 リハビリテーション室
理学療法士 主任 柴田・副主任 麻苧

出張市民講座のご依頼または、お問い合わせはコチラまで！

医療法人藤井会

法人本部 広報課

〒579-8026 東大阪市弥生町 18-28

☎ 072-988-3636

✉ kouhou@fujikai.jp



石切生喜病院 HP