

無料

石切生喜病院

出

張

講

座

# フレイル予防！

いつまで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