

あしたか  
シニアの  
ための



# フレイル 予防教室

愛鷹地区で働くリハビリ職による、  
フレイル予防教室が始まります！

〈日時〉 3月19日(火) 10時~11時

参加無料

〈場所〉 愛鷹地区センター 大会議室

申込不要

〈内容〉 さとやま整形外科内科の  
リハビリ職によるフレイル予防運動

〈対象〉 愛鷹地区にお住まいの高齢の方

〈服装〉 動きやすい服装、靴

〈持ち物〉 水分補給のための飲み物・タオル

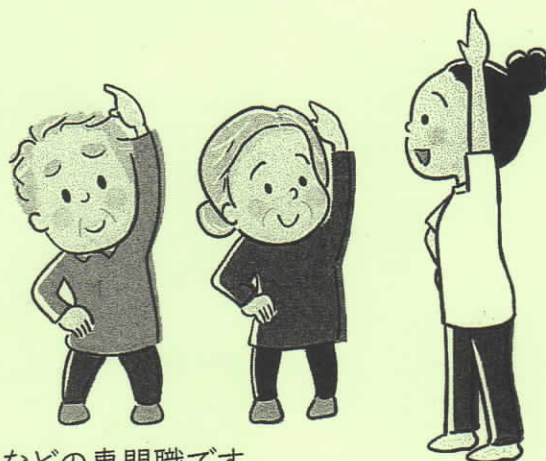
《メニュー》

- ①お家でできるストレッチ
- ②骨盤体操で腰痛改善
- ③指を使った脳トレ
- ④正しいスクワットのやり方など

〈お問い合わせ〉

あしたか地域包括支援センター

055-967-2988



※フレイルとは、健康と要介護の中間の状態です。

リハビリ職とは…理学療法士・作業療法士・健康運動指導士などの専門職です。