

健康 まんまる◎広場

参加・体験 
無料



詳細は
コチラを
ご覧ください
←

in 市民活動フェスタ
ぼくらの学校

2019
10/13日

13:00 ▶ 14:00

松本市市民活動サポートセンター
(松本市役所大手事務所2F)



in 世界健康首都会議

2019
10/16水

15:00 ▶ 16:00

松本市Mウイング 3-1会議室



今回のテーマは /

フレイルってなんだろう？

～老化に負けないための新キーワード！～



理学療法士
が教える！

信州メディビトネット代表 小手川 直史医師



フレイル予防体操

13日 長野県理学療法士会 小林 美秀 理学療法士

16日 長野県理学療法士会 理学療法士

※2回とも同じ内容です

『フレイル』をご存じですか？

高齢化社会の健康づくりの新しいキーワード『フレイル』について、
内科医師による健康講座と理学療法士による予防体操をご紹介します。

正しい知識と運動で、老化に負けない体づくりをサポートします！
ぜひご参加ください。

定員 各回 30名

参加費 **無料**

事前申し込み不要、**当日参加可**

※詳細は、信州メディビトネットホームページ (URL <https://medibito.net/kenmin>) をご覧ください。