

介護予防講習会

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

健康寿命をのばそう

～フレイルとサルコペニアについて～

🌻 とき：令和5年7月11日（火）午後1時30分～3時

🌻 ところ：旭区老人福祉センター 3階 多目的室

🌻 講師：医療法人 清翠会 牧病院 デイケアセンター

🌻 内容：フレイルとサルコペニアについてのお話と体操

🌻 対象：利用証をお持ちの方（60歳以上の方）

※利用証をお持ちでない方は担当者にお尋ねください。

🌻 定員：20名（先着順）

🌻 持ち物：上靴と上靴入れ・動きやすい服装で起こしてください。

🌻 申込み：令和5年6月27日（火）午前9時45分から

来館・電話にて受付



参加
無料

※お申込み開始日の午前9時45分に来館されている方が「最優先」となります。

健康寿命とは、健康上の問題によって日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

健康寿命をのばすためには、どうすれば良いのでしょうか？

理学療法士の国家資格を持ったスタッフの方から、ぜひ学んでみませんか？

旭区老人福祉センター

旭区森小路 2-5-29

TEL:06-6955-1377

FAX:06-6955-1398

指定管理者 社会福祉法人リベルタ

『介護予防講習会 健康寿命をのばそう～フレイルとサルコペニアについて～』申込み用紙

お名前 _____

年齢 _____ 歳

ご住所 _____

性別 男性・女性

電話番号 _____

利用証番号 _____

※講習会参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。