

理学療法士によるフレイル予防教室

100年歩ける足をつくるための教室



「フレイル」とは、加齢にともなって筋力や認知機能など心身の機能が徐々に低下し、健康と要介護状態の中間にある状態をいいます。この教室では、特に歩く力を維持・向上するため自分で実践できる効果的な運動方法を学びます。



対象者

市内在住の65歳以上の人

参加費無料

事前申込制

日 時

令和8年2月10日(火)

午後1時30分～午後3時(受付 午後1時15分～)

場 所

海津総合福祉会館「ひまわり」2階 研修室2

(海津市海津町高須517-1)

定 員

20人

(初めて参加される人優先ですが、空きがあれば2回目以降も参加できます)

申込み

事前申込みが必要です

1月7日(水)午前9時から受付開始



海津市地域包括支援センター

電話番号: 0584-53-3030 へお電話ください