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



この教室では、特に歩く力を維持し向上させるため
自分で実践できる基本的な運動を学びます。





11月は基本的な運動に加え、
長い時間歩けるための運動
も行います！

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11月24日(火)
午後1時30分～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 40人　※初めて参加される人優先
2回目以降の人も空きがあれば参加可能。

申し込み 事前申し込みが必要です
11月4日(水)午前10時から受付開始
☎0584-53-3030　へお電話ください

生涯繁盛

主催：海津市地域包括支援センター