

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・向上するため自分で実践できる基本的な運動を学びます。



5月は基本的な運動に加え、膝の痛みを予防する体操も行います！

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5月18日(月)  
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

30人

申込み

事前申込みが必要です  
5月7日(木)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