

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。



7月は基本的な運動に加え、腰痛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7月28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

40 人 ※初めて参加される人優先
2 回目以降の人でも空きがあれば参加可能。

申込み

事前申込みが必要です
7月9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