

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。



9月は基本的な運動に加え、転ばない体をつくる体操も行います！

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9月29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  
9月7日(月)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