

全8回の集中講座 | 12月23日(金)～3月24日(金)

フレイル予防 体操教室

参加者
募集中

幸風苑地域包括支援センター担当地域

南河原地区・神明町
60歳以上対象

√* エリア外の方はご相談下さい

健康づくりは
身体作りから



フレイル(虚弱状態)の予防は、適切な食事、運動、口腔ケア、社会参加がポイントです。長く元気で居られるように、フレイル予防について一緒に楽しく学びませんか? 専門家の講義・体操指導付き!
*医療スタッフが一人ひとり体力測定を行います。

【講師】川崎市地域リハビリテーション支援拠点事業
千の風・川崎 作業療法士
総合川崎臨港病院 理学療法士・管理栄養士
川崎協同病院 理学療法士・作業療法士
川崎市健康増進課歯科医師
幸区歯科衛生士ほか

場所

南河原いこいの家

幸区南幸町1-11

日時

第二・四 金曜日
9:40～11:00

* 日時は変更する場合がございます。

申し込み
締め切り

12月20日(火)

* 定員になり次第募集を締め切らせて頂きます。

幸風苑地域包括支援センター

お申込み・お問い合わせは月～土9:00-17:30
下記の電話番号までご連絡ください



044-556-4355



幸風苑のこうちゃん