

受講料
無料

まめなかね!出前講座 フレイルのお話



11/10(火) 10:00~11:30

フレイルとは、加齢によって身体と心の活力が低下した状態のことです。
この講座では、フレイルの基礎知識や生活習慣の見直しについて学び、日ごろから家でもできる簡単な健康体操を紹介します。



体操も実践します!

会場 市役所本庁

くにびき大ホール
(出雲市今市町70)

講師 出雲市立総合医療センター
リハビリテーション技術科

科長 原 素子さん

定員 50名

締切 10/26(月)

申込み
出雲市役所 市民活動支援課
0853-21-6528
FAX 0853-21-6299
gakushu@city.izumo.shimane.jp

スマートフォンの申込はこちら



ご縁がつくる、出雲暮らし

