

令和6年度出雲市生涯学習講座

参加費
100円

理学療法士の健康体操講座

介護や寝たきりにならないために
今日からでも遅くない！
フレイル予防

フレイルは、加齢によって身体と心の活力が低下し、
介護や寝たきりの前の状態のことです。フレイルを
予防するためには、栄養バランスの取れた食事や
継続的な運動、社会参加をすることが大切です。

5月25日（土）

10:00～11:30

出雲市役所本庁
くにびき大ホール

申込締切
5月15日



講師

理学療法士
祝部（ほうり）俊成さん

しまね電子申請は

こちらから



お申し込み 出雲市市民活動支援課

電話：0853 - 21 - 6528

FAX：0853 - 21 - 6299

Mail：gakushu@city.izumo.shimane.jp