

栄東連合町内会 女性部主催

フレイル予防に 健康体操をしませんか？

誰でも

無理なく

楽しく

栄東連合町内会女性部では、健康ウォーク歩こう運動の冬季代替イベントとして※フレイル予防をテーマに理学療法士による「健康講話」を実施します。健康体操も行いますので、ぜひ冬の健康づくりをしてみませんか。

※フレイルとは、加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態のこと

◆日時：令和5年2月13日（月）

午前10時30分～午前11時30分まで

◆場所：日の丸会館（東区北41条東14丁目）

◆講師：特定非営利活動法人HPT 訪問看護ステーションポット東
理学療法士 齊藤 貴将（敬称略）

◆その他：申込不要（男性の方もご参加いただけます）

＜お問い合わせ＞ 栄東まちづくりセンター（711-2203）