

第71回 札幌共立五輪橋病院

健康教室

2023年 9月28日(木)13:30~

会場：南沢福祉会館(南区南沢1822番地)

参加費
無料

「フレイル予防教室」

～あなたは大丈夫？
一緒にチェックしてみましょう～

【講師】札幌共立五輪橋病院 理学療法士 松浦 春奈 先生
椿原 進也 先生
土肥 祥太郎 先生

【内容】

- ◆講演
- ◆フレイルの基本チェックリスト
- ◆身体計測（筋力・バランス能力）
- ◆フレイル予防運動



●当日は、動きやすい服装でご来場下さい。

ご参加頂いた方には栄養補助食品のサンプル提供あり！

【お問い合わせ先】

- ◆札幌共立五輪橋病院 地域医療連携室 TEL：011-571-8221
- ◆協賛：南沢地区社会福祉協議会 TEL：011-573-7505
(福祉のまち推進センター)