

第72回 札幌共立五輪橋病院

健康教室

2023年 **12**月**6**日(水)13:30~

会場：南老人福祉センター(南区石山78番地68号)

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、動きやすい服装と上靴を持参の上、ご来場下さい。

【お申し込み先】 南老人福祉センター TEL：011-591-3100

【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)