

花園地区在住の皆様へ

理学療法士による
転倒予防のための身体づくり

～フレイル予防で元気に長生き！第三弾～

健康づくり講座のお知らせ

歩いている時よろけて、ヒヤッ❄️としたことないですか？

運動編では、**おうちで出来る運動**や

イスに座ったままでもできる運動を紹介します！

これからも元気で過ごすために、みんなで楽しく

体を動かしましょう♪



○花園中南保健福祉館

日時 令和7年2月6日(木)
午後 2 時～3 時

○花園生活改善センター

日時 令和7年 1 月 30 日(木)
午後 2 時～3 時

＊講座内容＊

『簡単な体操でフレイル予防』

講師：かつらぎ町役場健康推進課 理学療法士



※どちらも同じ内容になります。

【申し込み先】 かつらぎ町役場 健康推進課 衛生係

Tel：0736-22-0300（内線 2053・2218）