

医師による健康講座

弱った足を鍛えよう

～フレイル予防と膝のお話～

フレイルをご存じですか？

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを指します。

今回の健康講座では、フレイル予防にとって重要な要素の一つ「運動」に焦点をあて、医師によるお話の他、城山病院リハビリスタッフによるフレイル予防に役立つ体操をご紹介します。是非ご参加ください。

日 時 … 11月11日(土)午後2時～3時30分

会 場 … 城山病院管理棟 1階 組合員スペース

講 師 … 城山病院 杉本院長
城山病院 リハビリテーション部

費 用 … 無料

定 員 … 25名 ※定員になり次第受付終了させていただきます

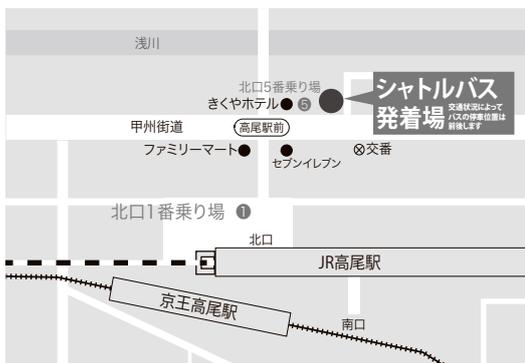


お申し込み・お問い合わせ

申込は11月10日(金)までに下記にお電話で申し込み下さい。

電話 042-661-4413(担当:山口)

【会場へはシャトルバスが便利です】



-シャトルバス最寄り時間のご案内-

- 高尾駅北口シャトルバス発着場発
午後1時20分 午後1時50分
- 城山病院発
午後3時40分 午後4時10分