

フレイル予防体操

いつまでも元気に活動しながら毎日を送る。
そんな高齢期を過ごすには「**フレイル（虚弱）**」
の予防・対策がカギとなります。

皆さんで、フレイル予防のための体操をして
みませんか。



公開講座案内

日 時	令和7年5月16日(金) 午後2時～3時
場 所	市民病院2階講義室
講 師	市民病院理学療法士
参加費・申込み	不 要
取扱担当	地域医療センター