

あしたか
シニアの
ための



フレイル 予防教室

愛鷹地区で働くリハビリ職による、
高齢者向けの体操などの教室です！

〈日時〉 5月17日(金) 14時～15時

参加無料

〈場所〉 愛鷹地区センター 大会議室

申込不要

〈内容〉 ケアル訪問看護リハビリステーション、
プレーグ訪問看護リハビリステーションの
リハビリ職によるフレイル予防運動

〈対象〉 愛鷹地区にお住まいの高齢の方

〈服装〉 動きやすい服装、靴

〈持ち物〉 フェイスタオル、水分補給のための飲み物

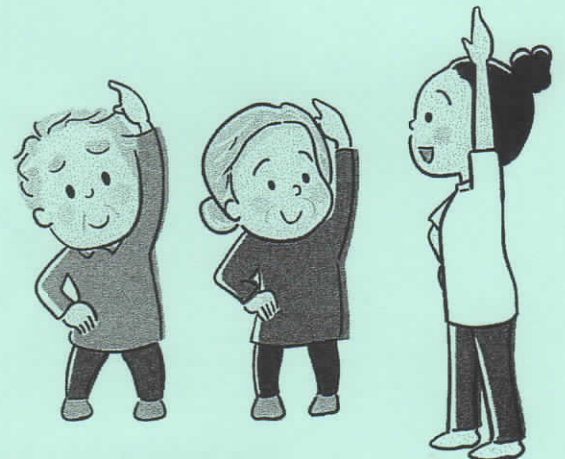
《メニュー》

- ① ストレッチ体操
- ② 自宅でできる筋力訓練
- ③ 骨盤底筋群を鍛えて
尿漏れ予防 など

〈お問い合わせ〉

あしたか地域包括支援センター

055-967-2988



※フレイルとは、健康と要介護の中間の状態です。

リハビリ職とは…理学療法士・作業療法士・健康運動指導士などの専門職です。