

参加無料  
定員40名  
※参加申込不要

第206回地域医療公開講座

# 運動で フレイル予防

「青信号の間に横断歩道を渡り切れない」「今日が何月何日かわからないときがある」など、フレイルは、身体機能や認知機能の低下が見られ、要介護状態手前の段階のことを指します。講座では、フレイルの予防・フレイルの進行を遅らせるための運動を実際に行います。

2020.3.19 (木) 14:00~15:00  
(開場13:45~)

会場 地域交流施設 ONE FOR ALL横浜  
(旧戸塚区役所跡地・戸塚小学校となり)

講師 布能 雅也  
(健康支援室TMG Fit 健康運動指導士)

健康支援室TMG Fitでは、地域の皆さまの健康寿命の延伸を目的に、会員制の運動教室を開催しています。仲間と一緒に、健康長寿を目指しましょう！



体験・見学随時受付中！ ☎045-862-2282 (平日9:00~16:00)



講座に関するお問い合わせ：TMG本部横浜支部 (医療法人横浜柏堤会)

☎045-865-0900 (平日9:00~17:00)