

病気になっても体力が落ちない
身体を作ろう！

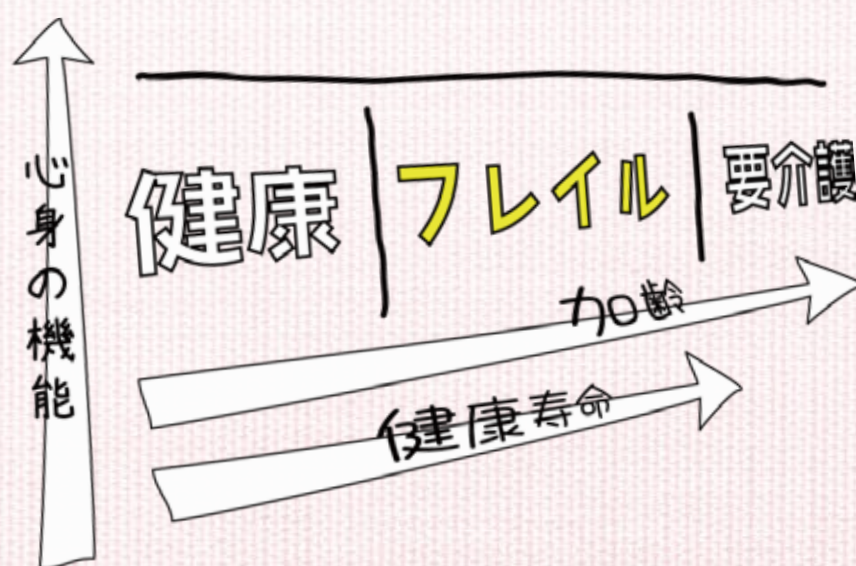
フレイル予防で 健康貯金！

4月26日 土 14:00—15:00 (13:45 開場)

シニア世代に向けた「フレイル予防」の情報は、今や巷にあふれています。「一体どんなことをやればフレイルにならないの?」「そもそもフレイルになる予兆ってあるの?」「頑張りすぎない、体力づくりってどうすればいいの?」そんな疑問をお持ちの方は本講座必見です!今回は、理学療法士が“日々のコツコツ運動”で健康維持だけでなく、「病気になってもすぐに弱らない身体づくり」のコツをお話しします。



松本 徹 まつもと とおる
東京都済生会中央病院
リハビリテーション技術科 科長



会場 三田図書館 6階 集会室

対象 どなたでも 30名(申込順)

申込 4月5日 土 から Web フォームで受付

※お預かりした個人情報は、本イベントの開催・運営以外の目的には使用いたしません。

Web フォーム ▶▶



港区立三田図書館

☎03-3452-4951 港区芝5-36-4 札の辻スクエア
都営三田線・浅草線三田駅 A3 出口 / JR 田町駅三田口(西口)

