

無料
150名
(先着予約制)

転ばぬ先の筋力！ 高齢期の体づくり講座

講師 理学療法士 お ば た ま さ ふ み 小幡 匡史 先生

愛知県理学療法士会リハビリテーション情報局部長
(合) Think Body Japan 代表
(株) Think Life 代表



フレイルは予防が大事！

講演会では、フレイル予防に役立つ自宅でできる運動等を紹介します。
ぜひ、フレイル予防に取り組むきっかけとしてご参加ください。

【持ち物】

筆記用具・水分補給用の飲み物

※運動の紹介・実践がありますので、
動きやすい服装でご参加ください。



対象者

守山区在住の65歳以上の方

日時

10月31日(金) 午後1時30分～3時
(1時～1時30分 受付)

場所

守山区役所 講堂（区役所3階）

住所

守山区小幡1丁目3-1

申込締切

9月11日（木）～10月22日（水）まで

お知らせ・注意事項など

- ① 要約筆記・手話通訳が必要な場合は、予約の際にお申し出ください。
- ② 公共交通機関でお越しください。
- ③ 当日、午前11時の時点で名古屋市に警報（大雨・洪水・暴風）が出ている場合は中止となります。

お
申
込
み

電話またはWEB（お申込みフォーム）より
守山保健センター保健予防課

☎052-796-4620



WEBの場合はこちらを読み取り