

リハビリスタッフによる 健康講座を開催します!

予約不要
参加費不要

うぬま元気チャレンジ教室 2月のテーマ 健康寿命の延ばし方 ～フレイルの予防と運動の実践～



こんな方にオススメ!

- ・最近よく聞く、フレイルって何?
- ・なんだか最近、元気がない
- ・運動が必要な事はわかるけど、何をして良いかわからない
- ・自分が、同世代と比べてどれくらい元気が、知りたい!

運動の専門家が、一緒に健康具合をチェックさせていただきます!

開催日時

令和2年2月18日(火) 14:00~15:00

開催場所

各務原リハビリテーション病院

【住所】各務原市鵜沼山崎町 6-8-2

【電話】058-384-8485

担当

外来・訪問リハ主任
江頭 雅己(理学療法士)

持ち物

必要ありません

