



北海道千歳リハビリテーション大学 健康教室 第1クール

フレイル予防教室

日時

①5月29日 ②6月26日 ③7月24日

17:00 ~ 19:00

定員 先着30名 会費 無料

場所 千歳リハビリ大学 大講堂



2023年度 北海道千歳リハビリテーション大学 健康教室 第1クール



フレイル予防教室

要介護の1歩手前とされる“フレイル”ご存知でしょうか？

今回の健康教室では、フレイルの予防を目的に
体の測定と運動を実施します。

そして、フレイル対策についてアドバイスいたします！

開催日時	1回目	5月29日	月曜	17:00~19:00
	2回目	6月26日	月曜	17:00~19:00
	3回目	7月24日	月曜	17:00~19:00

開催場所 北海道千歳リハビリテーション大学 大講堂

持ち物 上靴（運動靴）、タオル

申し込み方法 電話またはホームページからお申し込みください
TEL 0123-28-5331

* 当日、体調が悪い方は参加をお控えください。

* 定員を超えるお申し込みがあった場合は、初めて参加される方、申し込みが早い方を優先し、より多くの方にご参加いただけるように調整させていただきます。どうぞご了承ください。