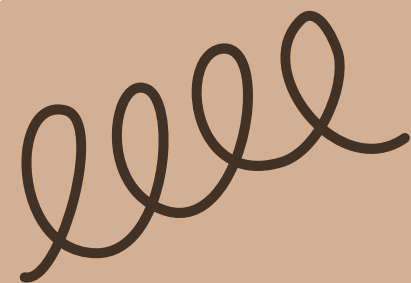




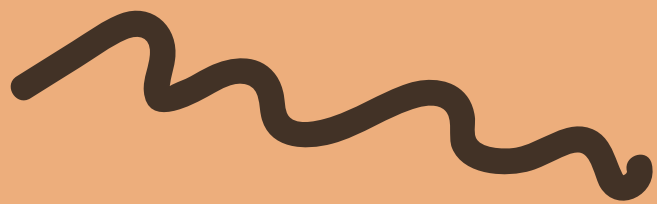
新しい健康知識が
知りたい!



今より健康に!
過去の自分に打ち勝つ



検査結果から
個人別にアドバイス



学生や参加者同士
広がる人とのつながり



専門職だからできる
サポート体制

北海道千歳リハビリテーション大学

楽しく継続を! 定員30名

フレイル予防教室

日付

令和6年5月20日(月曜)

時間

17時~19時

場所

大学内 大講堂



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20日	月曜	17:00~19:00
	2回目	6月17日	月曜	17:00~19:00
	3回目	7月8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。