

参加費
無料

後援：杉並区

公開講座

「フレイル予防講座」 ～フレイルを知り、現在値を知ろう～

令和8年3月13日(金)
14:30～15:30

講師

森山広樹(理学療法士)
&すぎなみフレイルサポーターの会

会場 河北前田病院 5階 食堂兼談話室

申し込み随時受付中

定員 25名 ※お申し込みはお早めに！

内容

1

フレイルって
なに？

2

身体測定してみよう、
フレイルかな？

3

予防体操
スクワットのこつ

介護相談受け付けます



お気軽にご参加ください！

当日は動きやすい服装・運動靴で来てください！

体組成計で計測するので裸足になれるようにしてください！

- ・お申し込みは、下記までお電話ください。
- ・体が痛くてできない方は、見てるだけでも大丈夫です。

主催
お申し込み先

河北前田病院

〒167-0031 杉並区本天沼1丁目2-1
03-3330-0384 (受付時間)9:00～16:30