

フレイル予防講座



いつまでも元気に、自分らしく・・・
健康の知恵を取り入れてフレイル予防に取り組みましょう！！

会場：医療法人恵仁会 松島病院3F レストラン（西区戸部本町9-11）地図裏面

対象：おおむね 65 歳以上

定員：各回 20 名

参加費：無料

持ち物：マスク着用 飲み物・筆記用具

時間：15：00～16：30	内容
10月9日（木）	音楽でフレイル予防 講師：音楽療法士 
10月16日（木） 	栄養 便秘と食生活について 講師：松島病院 看護師と栄養士
10月23日（木）	お口の健康 講師：歯科衛生士 
10月30日（木） 	認知症予防 ～コグニサイズ～ 講師：Gymnastics for All 指導員・介護予防指導士

申し込み・お問い合わせ

横浜市戸部本町地域ケアプラザ

TEL：045-321-3200

担当：藤田 木村

協力：医療法人恵仁会 松島病院