



医療講演

フレイルの予防 ～改善におすすめの運動とは？～

11月25日(火) 午後1時30分～2時30分

フレイルについての概要をお話し、
フレイルに対するおすすめ運動をご紹介します。



野崎徳洲会メディカルフィットネス Awai

講師：理学療法士 板矢 悠佑 さん

2009年に野崎徳洲会病院へ入職し、約14年にわたりリハビリテーション業務に従事。その後、2023年にメディカルフィットネス部門の責任者に就任。

【場所】野崎老人憩の家 本館和室

【対象】60歳以上 市内在住者

【持物】動きやすい服装でお越しください

**参加費
無料**

**お申込み
お問合せ**

野崎老人憩の家

☎ **879-6076**

受付 **11月5日(水)～**
先着 **25名**

ネット申込(左記QRコードから)・電話・来館

主催：大東市立野崎老人憩の家

協力：医療法人徳洲会 野崎徳洲会病院

