

いつまでも若々しく

健康講座

アンチエイジング



●こんな悩みをお持ちの方に
おススメ!

- 「体力が落ちてきた気がする」
- 「健康づくりの
きっかけが欲しい」
- 「いつまでも元気でいるために
色々なことを学びたい」

- 会場 岡崎老人保健施設
スクエアガーデン 1階 会議室
- 日時 **6月12日(水) 13:30~15:00**
- 定員 20名
(6/10までにお申し込みください)
- 対象 岡崎市内在住の65歳以上の方
ならどなたでも
- 費用 受講料は **無料** です!

講座内容

「フレイルと運動①」

～5年後、10年後も
若々しくあるために～

健康状態と要介護状態の中間とされる”フレイル(虚弱)”について、その要因や状態などの基本的な事項を学び実際に運動をします。

全5回シリーズです。第2回目からは”フレイル”について、より深く学びアンチエイジングを目指します!

※運動できる服装、水分をご持参ください。

- 講師 井内 勲 氏他
(岡崎共立病院 リハビリテーション部
理学療法士)

お問い合わせ

スクエアガーデン地域包括支援センター(岡崎市委託)
TEL: 0564-57-1133 FAX: 0564-57-0133 担当 森田、岡
午前9時~午後5時(月曜日~金曜日)





いつまでも若々しく

健康講座_で

アンチエイジング



6 / 12 (水) 13:30 ~

7 / 10 (水) 13:30 ~

8 / 7 (水) 13:30 ~

9 / 11 (水) 13:30 ~

10 / 9 (水) 13:30 ~

全5回のシリーズです！

ご都合のよい日程に参加ください！

お気軽にご予約下さい！



都合により変更する場合がございますので

スクエアガーデン

地域包括支援センター

☎ **57-1133** までご連絡ください！