

みんなのフレイル予防

～自分の健康を大切に～



自分の健康を守るため、無理なくフレイル(年齢とともに虚弱になること)予防を学びませんか？
当日は体を動かしますので動きやすい服装でお越しください。

日時： 令和6年1月26日(金)

午前10時から午前11時

**場所： セシオン杉並 第6・7集会室
(梅里1-22-32)**

**講師： リハビリ専門デイサービス リハラボ
理学療法士 瀬戸章寛氏**

定員： 20名 (申し込み順)

参加費： 無料



お申込み・お問合せは…

杉並区地域包括支援センター

ケア24梅里 ☎5929-1924