11/26(木) 14：00～

出張市民講座

会場：市民プラザかぞ
5階　女性・青年センター活動室

【演目】

転ばず元気に！フレイル予防の簡単運動
～ 家で続けられる体づくり ～

発表者：リハビリテーション科

理学療法士　**石田 泰樹** 副科長



参加費 無料

11月26日(木) 14:00～15:30

開場:13:30 ～　※ 50名収容

予約不要。お気軽にお越しください。



【今後の予定】 毎月 第4木曜 14:00～ 開催

12月24日(木)　座ったままでOK！尿もれのタイプを知ろう！
～骨盤底筋体操尿もれ運動～

1月28日(木)　骨粗鬆症を予防するカラダづくり

<本件に関するお問合せ先>

済生会加須病院 地域連携課

埼玉県加須市上高柳1680　TEL: 0480-70-0888