

動いてナンボ!

予約不要
参加費無料

フレイルの日 イベント開催のお知らせ

*2月1日はフレイルの日です

2月6日 (木)

*途中参加退出可能です

①14:00~15:00 ②15:00~16:00

八尾はあとふる病院 1Fロビー/心臓リハビリ室

知る

体力測定 随時

歩行速度・握力・バランスなど



講話 ①14:15~ ②15:15~

フレイルに負けない秘訣をお話します

学ぶ

動く

わかわかごぼうトレーニング

①14:30~ ②15:30~

八尾市と大阪府理学療法士会が共同開発



フレイルとは年をとると体や心が少しずつ弱くなっていく状態のことです
歩くのが遅くなったり 疲れやすくなったり 食欲がなくなったりすることがあります
早めに気づいて対策すれば 悪化を防ぎ 改善することも可能です!



健康



フレイル



要介護

お気軽にお問合せください

お問い合わせ先：八尾はあとふる病院 地域活動チーム

担当：米田

TEL 072-999-0725 (代表)