

医療公開講座(参加費無料)

フレイルってなに？

～理学療法士と学ぶ健康な 身体づくり～

内容

①フレイルを知ろう

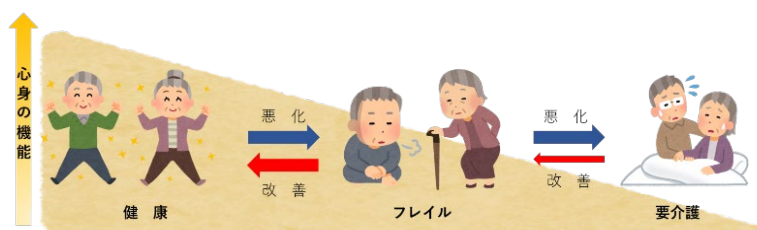
あまり聞き馴染みのない“フレイル”という状態を知っていただき、自身で取り組める予防方法を紹介します。

②からだを知ろう

質問票を用いて、身体状況を確認します。ご自身のからだと向き合っていただくきっかけになると嬉しいです。

③実際に身体を動かそう

紹介した方法の中から一部抜粋して、実践する時間をご用意する予定です。当日は、脚を中心とした運動を行うため、**動きやすい服装・靴でお越しください。**



【講師】矢代 千紘 理学療法士

【日程】2026年9月28日(月)

【時間】14時30分開始(受付14時～)

【場所】新葛飾ロイヤルクリニック2階

※感染予防対策の為、マスクにご協力をお願いします。

～お申込み・お問い合わせ～ ☎03-3697-8333



新葛飾ロイヤルクリニック

予約開始

9/17(木)

