

その姿勢…フレイルの始まりかも？ ～自分の姿勢を再チェック～

自分の姿勢を再確認して、転ばない身体、
万が一転んでも骨折しない身体つくりのため、
簡単にできる筋トレやストレッチの習慣
をつけていきましょう。

日時：8月5日（水）

13:30～14:30

場所：1階 大広間

定員：先着49名（申込制）

内容：姿勢についての講話、

簡単にできる筋トレ、ストレッチ

持ち物：動きやすい服装、飲み物、

汗拭きタオル

申込：7月15日（水）～

定員になり次第終了



講師：SBC東京医療大学

健康科学部 理学療法学科

教授 たけうち 武内 あきら 朗 先生