

医療生協 東安居支部 健康教室のお知らせ

# フレイル予防のお話

## みんなでレッツ体操



\フレイルって、どういう状態か知っていますか？/  
光陽生協病院の理学療法士が「フレイル」についてお話します！  
予防に効果的な体操実践タイムも😊



- ◆日時：4月16日（火）  
午前10：00～11：30
- ◆場所：東安居公民館 2階ホール
- ◆連絡先：医療生協 本部  
27-2318（担当：さわざき）まで

