

みんなで ちょいトレ チャレンジ

第5回のご案内

8月20日（木）

フレイル予防教室

～学んで納得、動いて実感！今日から始める健康習慣～

- ◆マムクオーレⅡリハビリスタッフにより
フレイル予防講座（15分）とフレイル予防運動（15分）
を行います。



1回目 10:10～10:40
2回目 10:45～11:15
3回目 11:20～11:50



- ◆健康&介護相談はいつでもどうぞ（事前申込不要）
（参加無料）



場所：唐橋地域包括支援センター
1階 ふれあい広場（075-694-6222）

主催：京都九条病院グループ mam介護事業部
マムクオーレⅡ 唐橋地域包括支援センター