

人生100年時代を生きる 第8回

健康寿命を延ばすための運動指導教室

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすために、身体的虚弱（身体的フレイル）の予防・対策に取り組み、心身の健康を取り戻しましょう！
本講座では、フレイル等の知識を得るとともに、家で出来る簡単な運動を教わります。

2025年 **3月7日(金)** 10:00～11:00 ※9:45～受付

ドリームシップ（下関市生涯学習プラザ） 2階 宙のホール

対 象 どなたでも参加可能
定 員 30名（先着）
参加料 無料
持参物 運動しやすい服装・靴、飲み物、（必要な方は）筆記用具
講 師 地方独立行政法人 下関市立市民病院
リハビリテーション部 理学療法士 水野 博彰氏



申込開始

2025年2月5日(水) 9:00～

※定員になり次第、締め切ります。