

フレイル

予防 運動教室

	日程 (受付13時～)	13:30 ～14:00	14:10 ～15:00	場所
①	10/7(水)	体組成測定	運動実技	あいぴあ泉南 研修室1・2
②	10/21(水)	健康運動指導士のお話		
③	11/4(水)	保健師のお話		
④	11/18(水)	管理栄養士のお話		
⑤	12/2(水)	歯科衛生士のお話		
⑥	12/16(水)	体組成測定		

受付開始

9月7日(月) 午前9時～

定員

30名

服装・持ち物

- ・ 動きやすい服装・靴
- ・ 飲み物 ・ タオル

※体組成測定は素足で測定していただきます。ペースメーカーを使用されている方はご利用いただけません。

注意事項

※全6回のご参加が基本となります。高血圧等、持病がある方は事前にかかりつけ医とご相談ください。当日に血圧が高く、危険と判断した場合は運動実技のみお断りさせていただく可能性があります。

お申込み

泉南市保険年金課 高齢者保健事業担当



072-479-6691

[平日9:00～17:00]



要予約