

# 和仁会健康運動講座

地域の皆さんへ、健康な毎日のために出来ること！  
健康運動指導士による健康運動講座を毎月第3土曜日に開催します。

第8回

## フレイル予防

フレイルとは…

高齢者が要介護状態に陥る過程には意図しない衰弱、筋力の低下、活動性の低下、認知機能の低下、精神活動の低下など健康障害を起こしやすい脆弱な状態を言います。

健康な毎日を送るため、フレイル予防を一緒に学びましょう！

開催日 平成31年1月19日(土)

場 所 和仁会病院 西館 スタジオ

定 員 40名（電話予約による先着順）

時 間 10:30～11:50

担 当 MFC和仁会 健康運動指導士

対 象 どなたでもご参加いただけます

※参加費無料

※介護・支援認定など受けた方も楽しく参加できます

その他 飲み物・タオルをご持参下さい  
動きやすい格好でお越し下さい

### 送迎バス

A. 姪浜駅・下山門駅方面

B. 横浜・周船寺・  
九大学研都市駅方面

C. 青木・今宿方面

D. 生松台・橋本駅・  
壱岐団地・拾六町方面

F. 西陵・城の原方面

詳しくはお問い合わせ下さい



わきあいあいと楽しい  
講座です♪  
お気軽にご参加下さい♪

MFC和仁会



お問い合わせ：092-895-3105（月曜日～土曜日 10時～17時）

主催：医療法人和仁会 福岡和仁会病院 後援：福岡市