

# 市民公開講座

参加費  
無料



楽しく学ぼう!!  
健康寿命を延ばす秘訣

## フレイル予防で いつまでも健康を維持しよう!

日程

2025年3月29日(土)

時間

10:00 ~ 11:00 (受付 9:45 ~)

会場

横浜なみきリハビリテーション病院 食堂

簡単な体操を行うため、動きやすい服装でお越しください。



まずは知ろう!  
フレイルってなあに?



一緒にやってみよう!  
効果的な運動方法



フレイル予防に大切なこと  
筋力・栄養・口腔



・健康診断のおすすめ  
・何でも質問コーナー

参加をご希望の方は事前に  
QRコードまたはお電話で  
お申込みください▶▶▶

お申込み〆切  
3月28日(金)

フォームからお申し込み



QRコードを読み込み  
必要事項を入力のうえ  
お申し込みください

お電話でお申し込み

横浜なみきリハビリテーション病院

総務課 045-370-7258

【受付時間：平日 9:00 ~ 17:00】