

フレイル予防教室のご案内

けいなん総合病院 リハビリテーションセンター

フレイル予防教室を開催します!

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階と言われ、筋力や心身の活動が低下している状態を指します。フレイルは生活習慣などを見直すことで予防や改善を図ることができるとされています。当院のフレイル予防教室を受講し健康に年齢を重ねていきませんか?

下の項目に当てはまる場合は要注意。

フレイルチェック

- ここ6カ月で体重が減った(3kg以上の減少がある)
- 疲れやすい 元気が出ない
- 歩くのが遅くなった
- 握力が低下した
- 体を動かす量が減った



いかがでしたでしょうか?当てはまる項目があった場合は、当院で令和6年11月に開催するフレイル予防教室への参加をお勧めします。(全2日間の参加が必須となります。)

■ 日 時: 1日目 令和6年11月7日(木) 13:30~15:15

2日目 令和6年11月28日(木) 13:30~15:30

■ 場 所: 当院3階 リハビリテーションセンター

■ 定 員: 10名程度

■ 申し込み終了: 令和6年11月1日(金) 17:00まで

※事前申込が必要となります。申し込み多数の場合は受講をお断りすることがあります。今回初めて参加を希望される方を優先とさせていただきます。

■ 費 用: 各日ともに300円(合計600円)

※お釣りの無いように準備を頂けると幸いです。

■ 持ち物: タオル・運動靴(サンダル・スリッパでは受講できません)
運動がしやすい服装



※感染症対策を行いながらの開催となります。感染対策にご協力をお願いいたします。

申し込み・お問い合わせ

月~金曜日 8:30~17:00

直接の場合▶ 地域連携センター(病院1階外科外来隣り)

電話の場合▶ リハビリテーションセンター TEL.0255-72-3161(代)へお願いいたします。