

筋力つけタイ交流会（介護予防講演会）

おしらせ

日時 令和6年10月9日（水）
13時30分～16時

場所 今治市総合福祉センター
“愛らんど今治” 4階

参加無料

内容

講演「効果的な健康づくりのポイント
～いまばり筋力つけタイ！操の取組みについて～」

講師 美須賀病院 医師 小松紀子氏
理学療法士 岡部晃弘氏

やってみよう「いまばり筋力つけタイ！操」他

健康の3本柱は「栄養」「運動」「つながり」。
みんなで集まって体を動かすことが生活の一部になれば、フレイル予防に繋がります。

運動すれば、ストレス発散や脳の活性化効果も加わって、気持ちもリフレッシュ。元気に動ける体づくりのポイントを知り、それぞれの健康の秘訣を持ち寄って楽しく学びましょう。

10月7日 17時 15分までに
下記へお申込みください



申込・問合せ先

今治市役所 介護保険課 地域支援担当

電話 0898-36-1528 FAX 34-5077