

フレイル予防応援教室

に参加してみませんか？

このような方におすすめします！

- ◆ 運動教室に通ってみたい方
- ◆ 運動不足・体力の衰えを感じている方
- ◆ 正しい運動方法を教わりたい方
- ◆ 介護予防にとりくみたい方



内容

- ◆ 理学療法士からストレッチや筋トレなど正しい運動方法を学ぶことができます
- ◆ 歯科衛生士による歯磨き講座を受けられます
- ◆ 管理栄養士による栄養面のサポートを受けられます



対象者

- ◆ 仙台市に住民票のある、フレイル予防が必要な 65 歳以上の方
- ◆ 公共交通機関等を利用してご自身で通うことが可能な方
- ◆ その他利用条件があります。詳細はお問い合わせください

回数：全 12 回（週 1 回・3 カ月間）

利用料：無料 ※再利用不可

開催日：毎週木曜日

時間：13 時 30 分～15 時 15 分

場所：仙台すこやかクリニック 3 階 体操教室



★申し込み・問い合わせ先

仙台すこやかクリニック

〒980-0871 仙台市青葉区八幡 2 丁目 4-13

電話：022-219-0052 【担当：大泉】