

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】

仙台すこやかクリニック

ホームページ

「フレイル予防応援教室」

