健 康 講 座

いつまでも自分の足で歩くために
～フレイル・ロコモ予防と簡単体操～

理学療法士が教える！

参加費無料



開催時間

14:00～「いつまでも自分の足で歩くために」
14:30～「まちの保健室」

開催場所

イオン八事ショッピングセンター
4階　G.Gイベントコーナー

講　師

●聖霊病院リハビリテーション技術科
　主任　理学療法士　山岸　睦弓
●愛知県看護協会名古屋東地区支部

✓ フレイルやロコモについて分かりやすく学び、いつまでも元気に動ける体を維持するためのポイントを紹介します。
日常生活で取り入れやすい簡単な運動や集団体操を実際に行い、今日からできる健康づくりを一緒に始めましょう！

✓ 医療スタッフに日頃の健康チェックや介護のお悩みを無料で相談できる「まちの保健室」を開催！健康機器測定のほか、人生会議（ACP）のご相談も受け付けています。お買い物ついでにお気軽にお立ち寄りください。

2026年
11/30（月）
14:00～

お問い合わせ先

社会福祉法人聖霊会　聖霊病院　総務課広報係
〒466-8633　名古屋市昭和区川名山町56番地
(052)832-1181

ホームページはこちら