

第78回 札幌共立五輪橋病院

健康教室

2024年9月24日(火)13:30~

会場：南老人福祉センター(南区石山78番地68号)

参加費
無料

フレイル予防教室

「フレイルと腰痛」

～フレイルと腰痛の意外な関係～

【講師】札幌共立五輪橋病院 理学療法士 松浦 春奈
椿原 進也

【内容】

◆講演 「フレイルと腰痛の基礎知識」
「フレイルと腰痛の関係」

◆簡易フレイルチェック

◆フレイル・腰痛予防運動



●当日は、動きやすい服装でご来場下さい。

●運動で使用するため、水筒やペットボトル飲料をご持参下さい。

【お申し込み先】 南老人福祉センター TEL：011-591-3100

【お問い合わせ先】

◆札幌共立五輪橋病院 地域医療連携室 TEL：011-571-8221

◆協賛：南沢地区社会福祉協議会 TEL：011-573-7505
(福祉のまち推進センター)