

フレイル予防教室①

運動と音楽でリフレッシュ

フレイルとは加齢とともに心身の活力（運動能力や認知機能等）生活機能が低下して来ているが、適切な介入・支援により、機能の維持向上が可能な状態とされています。

今の間に！今から！
今でしょ！？
一緒にたのしく
予防しましょう



参加費 無 料

2023年4月4日（火）

午前 10 時 ~ 11 時 30 分（9 時 30 分受付開始）
内本町コミュニティセンター 2 階 多目的ホール



講師 浦 光洋 氏（理学療法士・スポーツトレーナー）
「トレーニングを受けたいけど膝や腰が痛くてできない」「運動することで持病の症状が悪化しないか」という心配を抱えている方でも、身体の痛みや症状を考慮した運動指導が可能です。
リハビリトレーニングを行うことで健康な状態へと改善し、健康寿命を延ばしていきましょう。

音楽療法とのコラボで音楽に合わせて身体を動かしたり、歌ったり、楽器を鳴らしながら、楽しみながら、元気にリフレッシュしましょう♪



お申し込みが必要です…下記まで電話・メール（住所/氏名/電話番号記入）
（先着 50 名 定員になり次第 締切）



吹田市内本町 1 丁目 21-12 内本町コーポ 1 階 電話 **06-6381-1002**

メールアドレス music-cosmos@nifty.com

ホームページ <http://www.mccosmos.com>

主 催 NPO(特定非営利活動)法人 吹田市音楽療法推進会

おんがく・さ〜くる・コスモス

後 援 吹 田 市

