

フレイル予防教室②

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状態。適切な介入・支援により、機能の維持向上が可能な状態です。

今の間に！すぐに！
今でしょ！？
一緒にたのしくフレイル
予防しましょう！



参加費 無 料

2023年 9月 13日 (水)

午前 10時 ~ 11時 30分 (9時 30分受付開始)
千里ニュータウンプラザ 2階 千里市民センター 大ホール
(阪急南千里駅下車すぐ)



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

