

高齢者の体力維持 ～フレイル予防～

「フレイル」とは、年齢を重ねるとともに、筋力や心身の活力が弱ってくる状態のことです。このような状態にならないために、特に高齢者は日頃から何をしたらよいのか、神戸市看護大学の専門の先生をお招きして、分かりやすくお話しして頂きます。



日時 5月28日（水）14時～15時30分

場所 地域総合センター 水堂 本館 集会室

講師 神谷 訓康（かみや くにやす）さん

神戸市看護大学
専門基礎科学領域健康科学分野
准教授
理学療法士



※ 申込みは不要です。
参加希望の方は、当日、開始時間までに
本館集会室までお越しください