



3月

筑紫南ヶ丘病院

回覧

フレイル予防教室  
第2回目

# 健康教室

脳とカラダの活性化  
目指せ！〇年前の自分  
～継続はチカラなり～



講師：筑紫南ヶ丘病院  
リハビリ部 部長  
倉地 剛

フレイル予防のための、健康教室第2回目！  
今回は今日から始めるアタマとカラダを使った  
フレイル予防体操を行います。

頭と筋肉を鍛えて健康寿命をのばしましょう！  
体操の後は各種ブースを設けてフレイルの  
無料健診を実施致します。

動きやすい服装でお越し下さい。

※フレイルとは加齢とともに心身の活力が低下することです。

日時

令和7年

3月19日(水)

14時30分～15時30分

場所

筑紫南ヶ丘病院

1階 リハビリ室

ご自宅・公民館  
など無料送迎  
します！

※送迎は前日まで  
にご連絡下さい。



お問合せ

お申込みは下記の番号へお気軽にご連絡下さい。

092-595-0595



参加費 無料



# フレイル予防教室 今後の日程

第3回目 4月16日(水) 14:30~15:30

第1部 認知症の方の世界を知ろう

第2部 フレイル予防体操

開催場所…メディカルケア南ヶ丘コミュニティ  
ホール(病院隣接)



## 健康教室 参加申込書

3/19(水)までに電話又はFAXにてお申込み下さい。

電話：092-595-0595 FAX：092-595-0610

※医療機関・施設関係者の方は、事業所名・職位・電話番号についてもご記入ください。

|       |               |       |      |
|-------|---------------|-------|------|
| 参加者氏名 |               |       |      |
| ご住所   |               | 〒     |      |
| ご連絡先  | TEL/FAX       | TEL:  | FAX: |
|       | メールアドレス       |       |      |
| ご参加者名 |               |       |      |
| 1     | ふりがな<br>..... | 部署/職種 |      |
| 2     | ふりがな<br>..... | 部署/職種 |      |

・本申込書に記載頂く個人情報については、参加者登録に使用する以外の目的に利用することはありません。

ご予約・お問合せ



医療法人芙蓉会

筑紫南ヶ丘病院

事務局

〒816-0971 福岡県大野城市大字牛頸1034-5 筑紫南ヶ丘病院内

電話：092-595-0595 FAX：092-595-0610

(受付時間) 10:00~16:00 (担当) 総務課