

参加
無料

城南公民館高齢者教室 ふれあい講座

フレイル 知って いつまでも元気



「フレイル」とは何かご存知ですか？

加齢に伴い、心や身体が衰えてきた状態をフレイルといいます。
元気な方も予防を心掛けずにいると、徐々にフレイルになる可能性があります。
フレイルにならないためにフレイルを知り、いつまでも元気に過ごしましょう。

2025年

11月17日 月

14:00~15:30

受付・開場13:30~

会場 前橋市城南公民館 ホール
前橋市二之宮町1320-1

定員 80名 要申込/先着順

講師

医療法人社団 善衆会
善衆会病院 理事長

木村 雅史



運動指導：善衆会病院 理学療法士
比嘉 大輔・松本 美帆

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物・タオル・筆記用具

お申込み

前橋市城南公民館

締切

2025年11月14日(金) 17時まで



027-268-2111

【平日9:00~17:00】

窓口でのお申込み可

または 善衆会病院ホームページ「お知らせ/健康講座情報」から申込み→



共催/前橋市城南公民館・善衆会病院