

参加
無料

桂萱地区地域づくり推進協議会・善衆会病院連携講座

フレイル

知って いつまでも元気



「フレイル」をご存知ですか？

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。

フレイルが悪化すると要介護になります。

今は元気でも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。

令和8年

1月 20日 火
14:00～15:30

受付・開場13:30～

会場 前橋市桂萱公民館 ホール
群馬県前橋市上泉町141-3

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

前橋市桂萱公民館

027-261-0111 [平日9:00～17:00]
窓口でのお申込も可

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→

お申込み

