

浜松市立舞阪図書館 医療・健康講座

フレイル予防

～今日から始める貯筋(ちょきん)体操～

開催しました～



2/10
(火)



後出しじゃんけん



足首、足指
使ってますか？



しいとあしづみ



たくさんのご参加
ありがとうございます
ございました



スクワット

講師：フレイル予防 理学療法士【アビリティ雄踏】 和久田 雄基 氏
認知症予防と介護保険【地域包括支援センター雄踏】

保健師 松下 泉氏/社会福祉士 後藤 由香里氏

主催：浜松市立舞阪図書館 指定管理者 特定非営利活動法人 ふくろうの森委員会 東海ビル管理株式会社 共同グループ