

シルリハを、毎日の習慣に♪



専門家に学ぶ体づくり
シルバリハビリ体操

いつまでも
自分らしく!

健康寿命を延ばす フレイル予防

日程

令和8年**11月26日(木)**

14時00分～15時40分

(受付:13時30分～)

講師

苫小牧日翔病院 理学療法士

石川 修一 氏



会場

苫小牧市民活動センター 1階 多目的ホール

住所:若草町3丁目3-8

対象者

40歳以上の方

定員

50名 (要申込・先着順)

持ち物

筆記用具、飲み物



動きやすい服装でお越しください。

申込期限:令和8年11月24日まで

※定員に達し次第、締切いたします。

お問い合わせ・申込先

苫小牧市介護福祉課



0144-32-6347



インターネット申込は
こちらから!

