

フレイルとは
「弱い」「虚弱な」
の意味です

健康生活支援講習「スマイル教室」

フレイル予防のための知って得する安心講座

「安楽な姿勢でできる身体の移動」

日時：1月16日（水）

—時間—

1回目
10:00~11:00
2回目
14:00~15:00

—場所—

武蔵野赤十字病院
1階
アトリウムパンジー

—申込み—

武蔵野赤十字病院
医療社会事業課
0422-32-3111
内線:7113

—参加費—

無料

「スマイル教室」は日本赤十字社が行っている健康生活支援講習の中から、暮らしに役立つ介護の知識・技術をピックアップしたものです。

主催：日本赤十字社東京都支部・武蔵野赤十字病院・
武蔵野赤十字在宅介護・地域包括支援センター

