

心と身体を動かしてフレイル予防！

明石市地域総合支援担当

「フレイル」という言葉を最近よく耳にします。ご自身の状態を確認する簡単な自己チェックを行った後に、健康でイキイキと暮らすための工夫について作業療法士がお話します。また、毎日の習慣にできる簡単な運動実技も行います。

受講方法

●ホームページで視聴する●

日時：9月18日（水）13:30～15:00

- ・詳しい視聴手順は学生ファイルの7ページをご確認ください。
- ・配信後のアーカイブ視聴も可能です。



●あかねカレッジで視聴する●

【視聴会】

日時：9月24日（火）13:30～15:00

場所：あかねカレッジ 音楽活動室（アスパシア明石北館9F）

- ・参加を希望される方はお申込みください。（定員30名）
あかねカレッジTEL：078-918-5415
- ・当日参加も可能ですが、予約優先です。
座席が足りない場合はお断りする場合があります。

上記での視聴が難しい方は、9月19日以降、コーディネーターセンター（平日：9:00～17:00）で視聴できます。
お気軽にお立ち寄りください。