フレイル予防

参加費
無　料
(定員 30 名)

体も心も脳も元気に、
健康寿命を延ばしましょう



※フレイルとは 加齢に伴い、体や心の働き、人とのつながりなどが弱くなること

2026 年11月26日（木） 10:00～11:45

くまもと森都心プラザ 5階 多目的室

講　師：西村 洋 氏(青磁野リハビリテーション病院　理学療法士)

田口 崇 氏(青磁野リハビリテーション病院　健康運動指導士)

申　込：図書館カウンター・電話・メールにて受付

持ち物：飲み物（水筒・ペットボトル）

※ 現在治療中の相談を受けたり、説明を行うものではありません。

くまもと森都心プラザ図書館(JR 熊本駅前)

TEL:096-355-7401　MAIL:library@stsplaza.net

※お預かりした個人情報は本イベント開催・運営以外の目的には使用いたしません