

# 100歳まで元気！

## 人生を楽しむためのフレイル対策

「フレイル」とは、  
加齢により心身の機能が低下  
することです。

理学療法士に教わる  
**運動教室**です。動きやすい服装で  
ご参加ください。



2023.6/24(土) | 14:00~15:00

講師 中田 大揮氏 (済生会熊本病院 リハビリテーション部)

会場 くまもと森都心プラザ5階 多目的室

定員 30名程度 (どなたでも)

参加費 無料

申込 事前に図書館カウンター・電話・メールにて受付



くまもと森都心プラザ図書館

〒860-0047 熊本市西区春日 1-14-1 (JR 熊本駅前)

TEL:096-355-7401 MAIL:library@stsplaza.jp URL:https://stsplaza.net

※感染対策に努め実施します