

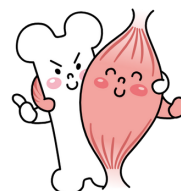
毎週月曜 10:00～11:00

場所：高橋病院1階 community space

### 6日 フレイルとは？ からだのフレイルと予防法について

運動能力の低下を主としたフレイルをからだのフレイルといいます。  
理学療法士が自分で行える実践的な運動方法をお伝えします。

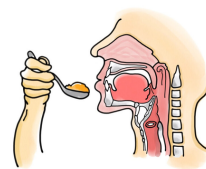
定員：20名



### 20日 フレイルとは？ オーラルフレイルと予防法について

「誤嚥」「誤嚥性肺炎」という言葉を知っていますか？  
口やのどの機能も衰えていきます。おいしく安全に食事を続けるために、「食べる」の仕組みを知りましょう。自宅でできる口の体操もご紹介します。

定員：20名



### 27日 リハとヨガ～下半身編

リハビリの医学的な要素とヨガの心地よさを合わせ体操を行います。  
いつものメニューにプラスワンメニューを追加し運動を行いたいと思います。  
イスに座った運動がメインですので初めての方も是非ご参加ください。

定員：20名



参加費 ALL ¥200

9月9日（火）～予約受付開始

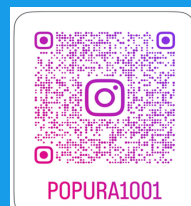
## 予約制

community spaceにて直接申し込み

SNSからDMまたはお電話での予約も承ります。

0138-78-1230

自動音声（4番その他を選び、  
「ポプラ健康サポートサロンの件」とお伝え下さい。）



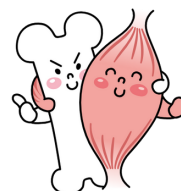
毎週月曜 10:00～11:00

場所：高橋病院1階 community space

### 6日 フレイルとは？ からだのフレイルと予防法について

運動能力の低下を主としたフレイルをからだのフレイルといいます。  
理学療法士が自分で行える実践的な運動方法をお伝えします。

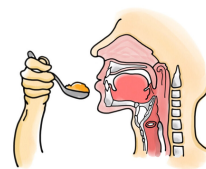
定員：20名



### 20日 フレイルとは？ オーラルフレイルと予防法について

「誤嚥」「誤嚥性肺炎」という言葉を知っていますか？  
口やのどの機能も衰えていきます。おいしく安全に食事を続けるために、「食べる」の仕組みを知りましょう。自宅でできる口の体操もご紹介します。

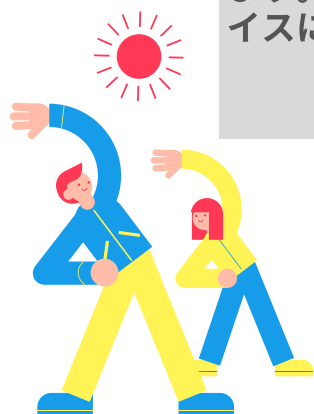
定員：20名



### 27日 リハとヨガ～下半身編

リハビリの医学的な要素とヨガの心地よさを合わせ体操を行います。  
いつものメニューにプラスワンメニューを追加し運動を行いたいと思います。  
イスに座った運動がメインですので初めての方も是非ご参加ください。

定員：20名



参加費 ALL ¥200

9月9日（火）～予約受付開始

## 予約制

community spaceにて直接申し込み

SNSからDMまたはお電話での予約も承ります。

0138-78-1230

自動音声（4番その他を選び、  
「ポプラ健康サポートサロンの件」とお伝え下さい。）

