

令和 7 年 公益財団法人 穴澤病院 運動教室

今のうち！

ずっと動けるカラダづくり

～みんなでフレイルについて学ぼう！～

参加費
無料

健康度チェック

栄養の話など

みんなで
健康体操



快適に生活が送れるようにみんなで楽しく取り組む内容です！

【日程】

9月6日、10月4日どちらかお選びください

※いずれも土曜日 9：30～11：30になります。

【対象者】

65歳以上の方（先着20名）※要支援の方も参加可

【会場】

穴澤病院 さくら内 通所リハビリテーション室

（会津若松市宮町1-1）

当日は動きやすい服装・靴でお越しください

電話：0242-22-4075(さくら受付)

事務で受付：申し込み用紙 に記入し、

「穴澤病院 介護医療院 さくら受付」にお持ちください。

FAX:詳細は 申し込み用紙 をごらんください。

担当：リハビリテーション科（月～金、8時30～17時まで）