

三和クリニック まちかど健康教室

共催：ケアマネセンターさんわ、訪問看護ステーションさんわ

協力：地域包括支援センター「中央東」、地域包括支援センター「中央西」

『認知症予防はからだ作りから ～フレイル対策をしっかりとしよう！』

開催日時：令和8年10月15日(木)

午後1時半～2時半(入館1時～)

会場：三和クリニック 外来待合室

(三和クリニック外来玄関からご入館ください)

参加費
無料

【プログラム】

1, ウォーミングアップ (三和クリニック理学療法士)

勉強の前に軽く体を動かそう

2, ミニ講義(豊國剛大医師 三和クリニック院長)

「フレイルのことについて知りましょう！」

3, 尼崎市のフレイル対策のご案内

「中央西」「中央東」地域包括支援センター

4, 質疑応答

終了後、「介護保険の個別相談会」もあります。“介護保険の仕組み”
“申請の仕方”“ご家族の介護”への疑問や不安に、三和クリニックのケアマネジャーが無料でお答えします。

お申込みは下記記入の上、三和クリニック外来受付へ

.....キリトリ.....

氏名			
参加人数	名	電話番号	

定員(30名)になり次第締め切ります