

どなたでもご参加いただけます！
車での来場OK・駐車場あります

限定20名

ホスピタウンかがやき

転倒予防・フレイル予防に特化した体操です！

2026
2.13 金
13:30-14:30

2026
2.27 金
13:30-14:30

ホスピタウンとは、
「病気の予防や介護など、末永く地域で健康に
暮らし、地域の方がウェルビーイング（Well-
being）を実現できるための地域ハブで在り
専門職がいる安心と信頼感」

簡単
ストレッチ！



リハビリ専門職が教える！！

健康体操教室

- ✓ 体力チェックあり
- ✓ 理学療法士が個別アドバイス
- ✓ 最近歩く機会が減った方にも



参加費

300円!

お茶付き

介護医療院 かがやき1F

ぜひ、お気軽にご参加ください♪

お問い合わせ

TEL：0778-51-2755 担当：高島

〒916-0025 福井県鯖江市旭町4丁目9-10

