

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  
**7.10** 金  
13:30-14:30

2026  
**7.24** 金  
13:30-14:30

ホスピタウンとは、  
「病気の予防や介護など、未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

