

対象：18歳以上(高校生除く)

定員：20名

地域健康づくり支援講座

正しく知ろう。フレイルの話と 自宅でできる健康体操

毎年恒例の地域健康づくり支援講座を今年も開催します！

第1部では、定山溪病院 院長中西氏をお招きし、フレイルについて講話いただきます。

有害なウィルスや細菌から私たちの健康を守ってくれる免疫力は、
疲労やストレス、加齢によって低下すると風邪を引いたり病気になったりします。
免疫力を保つため、日々の生活習慣で気を付けることを一緒に学びましょう。

第2部では、自宅でできる体操を実際に行います！
ご自身のお身体を見つめ直す機会にぜひご参加ください。

2025年

日時

9月10日 水
13:30-15:30

会場

藤野地区センター
2階 集会室AB

参加費

無料

持ち物

筆記用具をご持参のうえ、
動きやすい服装でお越しください。



第1部：講師

中西 克彦

医療法人 溪仁会
定山溪病院 院長

第2部：講師

中央健康づくりセンター 運動指導員

申込期間 8/19(火)～9/5(金)

お申込みは直接もしくはお電話から

藤野地区センター
(受付:9:00～21:00)

☎592-2002



HPからも
ご覧いただけます

共催：札幌市南区保健福祉部健康・子ども課