

整体師が教える フレイル予防講座 身体のゆがみ直し

フレイルとは

フレイルとは、体力や心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。早めに気づいて、適切な対応をすることで健康を取り戻すことができます。

身体のゆがみは、腰痛や膝痛のみならず、転倒の原因につながります。身体のゆがみを直し、フレイル予防をしましょう！



2025年9月28日 日

ピピアめ心1 6F和風ホール

10:30~12:00 定員 30名程度

対象 60歳以上で介助などなく歩行や体操がひとりで出来る方

参加費 500円 持ち物 水分補給用飲み物
あれば水分補給用とは別に500mlの水入りペットボトル1本(体操で使用できます)

参加時のお願い

- ・上下ともに動きやすい服装でご参加ください
- ・ジーンズ(伸縮デニムも含む)や着圧タイツ・ソックス、コルセット、サポーターは着用しないでください
- ・朝食は必ずとってきてください

講師紹介



整体院クレマチス院長
山田三千夫

(元高校体育教諭)

兵庫県立宝塚北高等学校校長
歴任、定年退職後は、整体院
クレマチス院長として活動中

お申込み・お問合わせ

宝塚市売布2-5-1 ピピアめ心1
ピピアめ心公益施設
0797(85)2274(9:00~20:00)

9月3日(水)9時~申し込み開始

受付窓口・お電話または、右の
QRコードからお申込みください。
先着順となります。



主催

pipia
MEFU 公益施設



宝塚市公益施設指定管理者
国際ライフパートナー(株)

後援

宝塚市