

『いつまでも元気に  
スタスタ歩く』  
それが目標よ！！



植屋 節子 先生

# 植屋節子先生の フレイル予防体操

## 【植屋 節子 先生】

- ・健康運動企画センター所長
- ・名古屋市立大学 非常勤講師
- ・看護専門学校 非常勤講師
- ・糖尿病運動療法指導講師

長年、名東福社会館の「健康体操」の講師としてお世話になっており、利用者の皆さんから大人気の先生です。

- 日時 R7. **1月31日(金)** 10:15~11:45
- 場所 名東福社会館 集会室
- 定員 先着40名
- 申込 R7. **1月7日(火)** 9:00~  
窓口でお名前記入/電話受付不可/原則本人分のみ
- 講師 植屋 節子先生

今回はゲーム感覚で頭と体を動かして  
「健康維持」を図ります

名東福社会館 名東区亀の井2-201 TEL: 052-703-9282  
日・祝休み 8:45~17:00

集会室イベント