出張健康教室を開催しました
～元気に動ける体を保つ！フレイル予防教室～
～介護保険について～

11 月 10 日、地域の皆さまを対象に、病院主催の出張健康教室を開催しました。
当日は、理学療法士と社会福祉士が講師を務め、体操を交えながらフレイル予防についてと、京丹後市のパンフレット「よくわかる介護保険　申請からサービスの利用まで」について学びました。
参加者の皆様からも「よかった」「参考になった」との感想も聞かれました。



当院では、今後も地域の皆さまの健康づくりに役立つ健康教室や出張講座を開催してまいります。
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。