



藤枝市立総合病院

参加費  
無料

知 っ て 得 す る

# 市民健康セミナー

＼ 今回のテーマ /

## 転ばぬ先の健康習慣



～健康寿命を延ばすための転倒防止の秘訣～

講師：リハビリテーション科 理学療法士

日時

令和7年

5月28日 水

14:00 ~ 15:00

### 【講座内容】

- ・転倒のリスクと予防策
- ・転倒防止に効果的で簡単な運動
- ・最近よく聞くフレイルって何？
- ・役立つ健康レシピ など

対象者

どなたでも

定員

25名程度 ※事前申込先着順

開催  
場所

生涯学習センター [2階] 第1学習室  
藤枝市茶町 1-5-5 (駐車場完備)



申込方法

事前にお電話または Web でお申し込みください。

申込  
締切

5/23 [金]

Web 申込は  
こちらから

TEL

054-646-1132 (経営企画課)  
受付時間：8:30～17:00 (土日祝除く)

Web

申し込みフォームへ必要事項を入力し、  
送信してください。

(<https://logoform.jp/form/Knxg/1010405>)

※定員になり次第、申し込みの受付を終了します。参加をご希望の方はお早めにお申し込みください。



【お問い合わせ】 藤枝市立総合病院 経営企画課 TEL 054-646-1132 (直通)