

# 健康教室のご案内

参加費無料  
申込み不要

どなたでもお気軽にご参加いただけます

【テーマ】 伸ばそう健康寿命

【日時】 令和7年7月31日(木)  
14時00分～(1時間程度)

【講師】 介護老人保健施設やわらぎ  
看護師長(転倒予防指導士)  
土井 恵子

【場所】 ふくよね博愛クリニック

軽い運動で  
頭もからだも  
リフレッシュ!



持ち物  
飲み物とタオル  
をご持参ください

健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを指します



足腰が弱ると転倒のリスクが高まります



転倒を予防して、  
元気に過ごしましょう!



社会医療法人同愛会

ふくよね博愛クリニック

FUKUYONE HAKUAI CLINIC



社会医療法人同愛会  
ふくよね博愛クリニック



〒683-0802 鳥取県米子市東福原 7 丁目 10-3  
TEL 0859-21-0171