

無料

「みんなでねっと」 モーリンと一緒にフレイル予防体操！



文京区フレイルトレーナーのモーリン(大和田裕美)です
「みんなでねっと」は、「つながるオンライン”加寿多ねっと”」
から生まれたサークルで、オンラインと対面の両方で楽しく
活動しています

●日時:毎月第1・第3金曜日(祝日除く)
10時20分～11時(約40分間)

ご準備してネ!
・動きやすい服装
・タオル
・水分補給の飲物

●場所:大塚地域活動センター(茗荷谷駅徒歩3分)

●スタッフ:モーリンとフレイルサポーターたち



「加寿多ねっと」にも
ぜひご登録ください♪



みんなで体操した後は…

* 11時5分～11時45分 出入り自由・予約不要・参加無料



◆スマホ使い方相談

モーリンやサポーター、時には学生さんにスマホの使い方を
楽しくおしゃべりしながら教えてもらえます



◆痛みコーチング

モーリンの友だちの理学療法士が時おり遊びにきます
生活の中でご自分で取り入れられる予防法のアドバイスがも
らえるかも♪
*理学療法士のアドバイス等は個人の責任でご活用ください



1981年10月1日
神戸市立中央図書館
開館式
当日の模様
1981年10月1日
神戸市立中央図書館
開館式
当日の模様







TMDU
Rehabilitation

おつまみ会

- ① 目的
- ② 趣旨
- ③ 対象者
- ④ 開催日時
- ⑤ 開催場所
- ⑥ 参加費
- ⑦ 申し込み
- ⑧ その他







栄養とからだの健康チエッ
文京区
フレイル予防
健康長寿!



