

介護予防教室開催のお知らせ

後援: 杉並区

【日時】

- ①令和5年1月21日(土) 午後2時～3時30分
- ②令和5年1月22日(日) 午後2時～3時30分

【場所】

特別養護老人ホーム「フェニックス杉並」内
防災拠点型 地域交流スペース「あかつき」

杉並区天沼三丁目19番14号

【定員】 ①②とも30名(申込順)

【参加費】 無料

【内容】 *骨密度をあげる運動と姿勢
(骨折しない体づくり)
*脳活性化トレーニングと
認知症予防のための日常の過ごし方
*免疫力をあげる運動トレーニング

※介護無料相談などもあわせて実施します

【講師】 山本隆啓 (フェニックス杉並 作業療法士)
西本加奈・小峰仁美 (理学療法士)
小木涼平 (作業療法士)

【問い合わせ先】 西本まで

03 (5335) 5100



特別養護老人ホーム
フェニックス杉並



JR荻窪駅から徒歩8分。
周辺には医療機関も多数あり安心して閑静な好環境。

