

# 2023年度 第2回 地域セミナー

## テーマ

# 『コロナ禍でなまった 身体を健康に！』

コロナによる自粛生活が影響して、フレイルの状態になったり、運動不足による筋力低下をきたす方が多くみられます。自粛生活がどのような状況を引き起こしたか、改善するために何をすれば良いかを運動を交えてお話します。

バスの最終便  
15時20分

日時：7月27日（木）

14時～15時

場所：神戸マリナーズ厚生会病院

3階大ホール

講師：リハビリテーション科

清原直幸

**無料**です

お茶・役立つ資料  
の提供もあります

【お申込み、お問合わせ先】

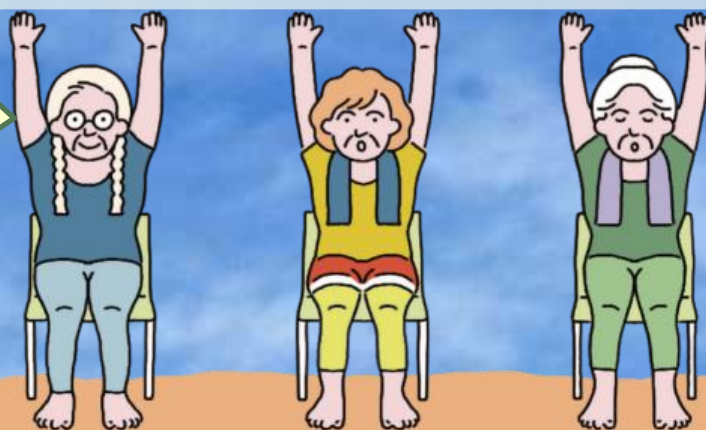
神戸市中央区中山手通7-3-18

神戸マリナーズ厚生会病院

TEL:078-351-2225

ホームページ

<http://www.kobe-mariners.jp/>



一般財団法人

神戸マリナーズ厚生会  
病院