

# 班会へ行ってきました！



互助組合員の活動として「班会」を行っております。

今回は「フレイルの予防体操」というテーマで理学療法士が参加しました。

フレイル(加齢により心身機能が老い衰えた状態のこと)の予防には栄養・運動・社会参加が大切と言われています。班会への参加は外出の機会を作ったり、人との関わりをもつきっかけにもなります。

班会のお問い合わせは東神戸医療互助組合まで！お待ちしております😊