

さくらCafé

筋肉とフレイル予防

理学療法士が
筋肉とフレイル予防の関係についてのお話や
実践方法をお伝えします。

日時 令和6年**3月15日(金)** 13:30~15:00

場所 **櫻ホーム西神** 4階 多目的室

対象 **介護に関心がある方・介護の悩みをお持ちの方など、
どなたでもご自由に参加出来ます。**

職員たちと美味しいコーヒーを飲みながら、お話をしてみませんか？
皆様のお越しをお待ちしています。

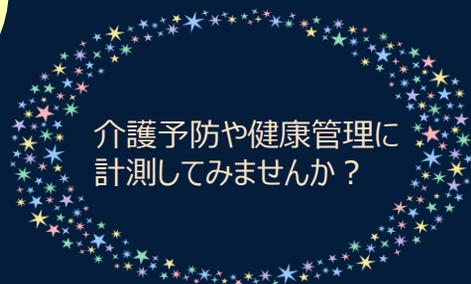
事前申し込み

【お申込】 特別養護老人ホーム櫻ホーム西神
神戸市西区月が丘1丁目41番12号 (神戸電鉄栄駅 徒歩約7分)
Tel : 078-995-7145 Fax : 078-995-7146 担当:おさだ



さくらCaféには
体組成計と運動機能分析装置があります

- ①体組成（筋肉量や体脂肪率など）
- ②運動機能（筋力のパワー・スピード・バランス）
- ③ボディバランス（筋肉総合評価）
- ④筋力・バランスの変化
- ⑤総合得点で評価（毎月の変化がわかります）



介護予防や健康管理に
計測してみませんか？



★美味しい焙煎コーヒーも提供しています！

月替わりでミニ講座やレクリエーションなどを
開催しています♪

**今月のミニ講座は
「筋肉とフレイル予防」のお話しです。
フレイル予防の参考に
ぜひお気軽にご参加ください。**

今後の予定

毎月第3金曜日開催予定です。

次回：4月19日（金）13：30～15：00

（※日時等は変更する可能性があります。）