

Health! AEON MALL  
**MALLWALKING**  
イオンモールウォーキング

- 正しい歩き方教室 -



参加  
無料

小松ソフィア病院の理学療法士指導で正しい歩き方を学び、日常生活の中での「歩き」をエクササイズに変えよう!

ショッピングモール内なので、天候や気温に関係なくいつでも快適にウォーキングができます。

## 3月スケジュール

毎週

木曜日  
10:10~

3/  
2

3/  
9

3/  
16

3/  
23

3/  
30

ご予約はいりません。

10:10 までにイオンモール新小松1階インフォメーション前にお集まりください。

## フレイル予防講習 理学療法士による口コモ度テスト

3月  
16日

3月16日のウォーキング後にフレイル予防講習を10分程度行います。今月は小松ソフィア病院の理学療法士による口コモ度テストの講習です。足腰のバランスチェックや、転倒予防の歩行チェックなどを行います。また管理栄養士による個別の栄養相談も行います。ぜひお気軽にご参加ください。



### フレイルとは?

健康



フレイル



要介護状態



年をとって体や心のはたらき、社会的な繋がりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みを行えばフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

お問い合わせ

街の保健室 ソフィアテラス

〒923-8565

石川県小松市清六町315番地  
イオンモール新小松2F

TEL/FAX: 0761-46-5382

Email: terrace@sophia-hosp.jp

営業時間: 10:00~18:30

定休日: 日曜日 / 月曜日