

高齢者施設職員によるフレイル予防講座

『健康寿命を延ばそう!! ～フレイル予防の4つの柱～』

その①
運動編

その②
栄養編

9月開催予定

その③
口腔編

11月開催予定

その④
社会参加・
認知症編

来年3月開催予定

第1部：フレイルってなに？ ～フレイルの理解～

第2部：私もフレイル？ ～健康状態をチェックしよう～

第3部：フレイルを予防しよう！ ～筋力アップ体操～

日時：7月25日(木) 13:00～14:00

定員：20名(先着順)

場所：美しが丘西地区センター

注：当日は動きやすい服装・
運動靴でお越しく下さい

予約受付

6月17日(月)より

10:00～16:00

☎ 045-904-2255

介護老人保健施設 青葉の丘まで

※中止等のご連絡の為、お名前・連絡先を伺わせていただきます
定員となり次第締め切りとさせていただきます

