

フレイル予防で健康長寿

「めんどくさい」「しんどい」等の理由により外出時間が減っていませんか？

社会とのつながりが減り、心身の活力が低下している状態を**フレイル**と言います。

仲間と一緒にフレイル予防しながら、健康長寿を目指しませんか？

フレイルの兆候をチェックすることで、栄養・運動・社会参加の各項目別に生活で予防するポイントがわかります！



対象者

65歳以上

講座内容

1日目：フレイルチェック測定

2日目：フレイル予防のポイントについて

開催会場	日程		時間	服装・持ち物
	1日目	2日目		
南公民館	6/29(木)	7/6(木)	13:30 ~	動きやすい服装 汗拭きタオル 飲み物 筆記用具
大根公民館	10/31(火)	11/7(火)	15:30	

※発熱や体調の悪い方は、お休み下さい。

申込み・問合せ

秦野市役所 高齢介護課 高齢者支援担当 ☎ 82-7394