

# フレイル予防 改善講座



『フレイル』とは、健康な状態と要介護状態の間の虚弱状態です。

衰えは高齢になれば自然のことですが運動不足、栄養不足、社会とのつながりの低下により、急速に進行し、命にも関わります。

『フレイル』に早めに気づき、適切に取り組むことは、健康な状態を取り戻すことにつながります。

令和5年

11/29

(水)

参加費  
無料

申込  
不要

時間/13:30~15:00

ところ/南コミュニティセンター ふれあいホール

※動きやすい服装でお越しください。

※上靴、飲み物、タオル、マスクをご持参ください

いきいき健康教室

誠愛リハビリテーション病院 健康回復課 健康運動指導士

「フレイルって何?」・・・上田 めぐみ さん

「自宅でできる!フレイル予防体操」

「お薬の飲み方」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ペリカン薬局  
ファミリーガーデン大野城店

問い合わせ

電話:092-596-1044

■主催/南地区コミュニティ運営協議会 福祉部