



ちよいと・ひといき
地域密着

4月21日(月)
11:00~12:00
(受付時間:10:45~)
於:向丘出張所

～フレイル予防について学ぼう～

フレイル予防ってなあに？



実施内容

- 鎌田クリニック看護師による

講演「フレイル予防ってなあに？」

～介護状態になる前に！健康寿命をのばす意識を高めませんか？～

- ・ かんたんなフレイル予防体操で一緒に体を動かそう
- ・ 体組成測定会(3月10日のイベントで予約いただいた方のみ)

※イベントに参加いただいた方は、5月以降の測定会の予約をお取りできます。詳しくはイベント内で説明いたします。



参加方法

持ち物 : 飲み物・タオル

※ 動きやすい服装でお越し下さい

参加費 : 100円(資料代)

※測定会参加の方は200円(資料代+記録用紙代)

会 場 : 向丘出張所

予約不要



お問い合わせ先

TEL:090 8171 3297 担当:内田

【受付時間:10~16時(平日)】



主催:つばめプロジェクト運営委員会／共催:鎌田クリニック

協力:フレンド神木地域包括支援センター／平・五所塚コミュニティ交通地域協議会