

フレイルチェック講座

「フレイル」とは病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下している状態（虚弱）を言います。適切な食事と運動で再び良好な状態に戻して、健康に過ごしましょう

いくつ当てはまりますか？



令和7年10月15日(水)10:00～11:40

【場 所】 ほのほのプラザますお 2階

【定 員】 25名

【持ち物】 飲み物、動きやすい服装

※裸足になります、ストッキング不可

かしわ健康アプリ

7ニFITポイントが

付きます!!!

【お申し込み先】

柏南部第2地域包括支援センター

電話：04-7170-9300