



将来への不安解消!

実践! 50代からの

無料

フレイル予防講座

歩行速度の低下・疲れやすい・筋力の低下・体重の減少を感じる前に知っておきたい
加齢による心身の老い衰えの予防講座です

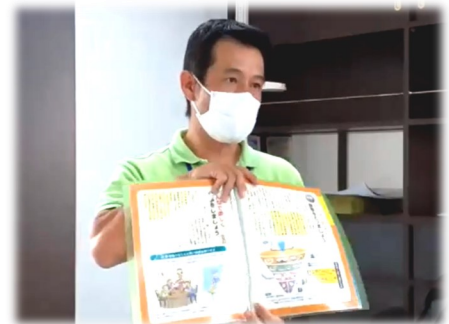
今日から実践できます

動きやすい服装でご参加ください

フレイルとは

健康な状態と要介護状態の中間の状態を指します。
身体機能障害に陥りやすい状態の総称です。

主に、65歳から74歳の方は取り組みを開始する時期
といわれています。



【講師】

公益社団法人

かながわ福祉サービス振興会

フレイルチーム

(なかく街の先生)

【日時】 3月31日(月)

13:30~15:00

【定員】 20名(先着順)

【対象】 主に50歳以上の方

【会場】 大鳥中学校コミュニティハウス

【申込】 3月12日(水)~ 電話・窓口で

☎045-624-1651

【主催】大鳥中学校コミュニティハウス

【共催】なか区民活動センター

