

協力



静岡市



明治安田生命

フレイル予防講座



定員

12名

参加費無料

加齢に、負けない!

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。今回はフレイルから介護につながる危険信号を見逃がさないための予防法をご紹介します。当日は野菜充足度や血管の柔らかさを測定いただける測定器もご用意します。

ぜひお気軽にご参加ください!!



実施日時

2023.12.1(金) 10:00~11:30

※開始15分前(9:45)以降にお越しください。

テーマ: 人生100年時代 自分の人生は自分で選ぶ! 創る!
「フレイル予防」

- フレイルとはどんな状態なのかを解説
- フレイル予防に欠かせないチェック方法を体験しながら学ぶ

【予約・会場】

かけこまち七間町

054-204-1541 静岡市葵区七間町5-8

〈留意事項〉

◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。