

◇健康講座◇

# フレイル予防

これからの健康を考える。

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。フレイルを予防することは、その先にある要介護状態の予防につながり、健康寿命を延ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩んでいくために、介護予防・フレイル予防をはじめましょう。

**日時:令和5年3月1日(水)**

**14:00~15:00**

**会場:八束公民館 ピオニホール**

**講師:福寿苑 田中優也 理学療法士**

**定員:30名**

※新型コロナウイルス感染予防をお願いします。

手指の消毒・マスクの着用・検温にご協力ください。

《問い合わせ・申込み》

八束地区社会福祉協議会 事務局(八束公民館内)

TEL 76-3663 FAX76-3669

※人数把握の為できるだけ事前に申し込みをお願いします。

締切:令和5年2月24日(金)



主催:八束地区社会福祉協議会 八束地区健康まつえ21推進隊

共催:松江市八束支所 八束公民館

※この事業は篤志寄付金(香典返し)の配分を受けています。