

講演会

岐阜市北部コミュニティセンター

入場
無料

フレイル予防

～生活習慣を考えてみよう～

フレイルのサイン

歩行が遅い

運動習慣がない

握力低下

疲労感

体重減少

寝たきり予防のための知識の取得

自宅で継続してできる運動の紹介など

日時

令和6年11月16日(日)

午前 10:00 ～ 11:30(予定)

場所

岐阜市北部コミュニティセンター 2 階 大集会室

岐阜市八代 1 丁目 11 番 13 号 (TEL: 233-2110)

講師

田原 涼馬氏 (岐阜保健大学 作業療法士)

フレイルとは

加齢により心身が老い衰えた状態、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

動きやすい服装で
参加してください