

あなたは大丈夫？

100年を生きる時代の

フレイル予防

（心身の活力の弱まり）

2024（令和6）年

11/14（木）10:00～12:00

「フレイル」という言葉をご存じですか？

健常と介護の分かれ目！「フレイル」について知識を深めましょう。「フレイル」から介護につながる危険信号を見逃さないためのチェック方法・予防法を中心に学びます。

【講師：明治安田生命より派遣】

開催日時 2024（令和6）年11月14日（木）10:00～12:00

会場 こてはし台公民館（花見川図書館2階）講堂

参加費 無料

募集人員 成人・20人（事前申込・抽選制）

申込み 10月3日（木）～17日（木）まで

こてはし台公民館 窓口・電話 043-250-7977（9時～17時）

または、ホームページからお申込みください。



ホームページはこちら