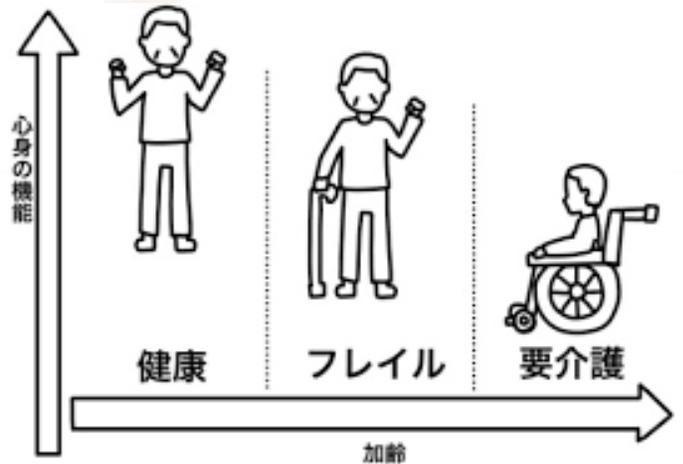


# 中高年のフレイル予防と改善

日々の食事を通して、いつまでも元気に動ける  
身体を目指しましょう！

2026年 **1月23日(金)**

10:00~12:00



- 【会場】 検見川公民館 2階講堂
- 【参加費】 無料
- 【対象】 成人
- 【定員】 20人(応募者多数の場合は抽選)
- 【持ち物】 筆記用具、飲み物
- 【講師】 木下博恵氏(東都大学看護学科)

フレイルとは、加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態のことです

【募集期間】 1月5日(月)~1月11日(日)

【申込方法】

①電話または窓口

1/12(月)以降、決定者のみ電話で通知します

②検見川公民館ホームページ

1/12(月)以降、結果をメールにて全員に通知します

## 検見川公民館

TEL 271-8220 (受付時間9時~17時)

