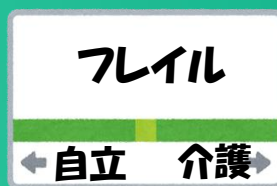




みんなで指差し確認！



フレイル測定会

フレイルとは、
健康(自立)と介護が必要になる状態の間のことです。

- ①自分の状態を確認して気づく ②予防に取り組む



点検作業



気づく

運動

社会参加

栄養



この2点が**フレイル予防**で大事です。自分の身体を点検しませんか？

内 容:簡単な体力測定、滑舌チェック、アンケート

所要時間:90分程度

定 員:1回コース各15名(予約制)

10月23日(木)
豊津公民館
大ホール
10:00～11:30

10月29日(水)
みやこ町役場別館
会議室1
10:00～11:30

10月31日(金)
中央公民館
2階 視聴覚室
13:30～15:00

予約先:保険福祉課 高齢者支援係 ☎ 3 2 - 3 3 7 7