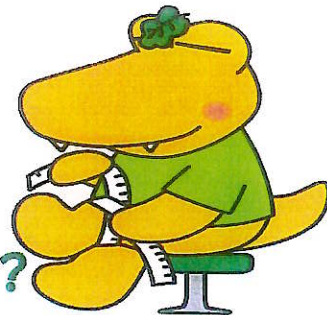


R7 年度 フレイル予防で健康長寿！

フレイルチェック

しませんか？



フレイル(虚弱)とは、年齢とともに筋力や心身の活力などが低下している状態をいいます。
毎年チェックを受けて、フレイル予防しませんか！？

★日時場所：

①松葉近隣センター会議室 A・B(2F) 定員 20 名

R7 年 9 月 17 日(水) 10:00～11:40 8/1～申し込み受付

②モラージュ柏 モラージュホール(2F) 定員 25 名

R7 年 12 月 5 日(金) 13:00～14:40 10/1～申し込み受付

※日時・会場は都合により変更になる可能性があります

★持ち物：水分、筆記用具、お持ちの方は「フレイルチェックIDカード」
「フレイル予防カード」または「かしわ健康アプリ」

★対象：概ね 65 歳以上の方ですが、そうでなくとも参加できます

★申し込み：先着順 定員にない次第終了

☆≡ 発熱や体調不良の際はお休みしてください

☆≡ 飲水は各自でご持参ください

☆≡ 動きやすい服装でご参加ください

☆≡ 体組成計測定のため、素足になれるようにストッキングやタイツ等は避けてください



申し込み・問い合わせ TEL：04-7179-5500

北柏第2地域包括支援センター