



あなたは
大丈夫
ですか？

危険信号を

見逃さない！

フレイル予防

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します！

- フレイルとはどんな状態か
- フレイル予防に欠かせないチェック方法を講師とともに体験しながら学ぶ

9月4日(水)

10:00~11:30

会場 〒470-0373 豊田市四郷町東畑 70-1 井郷交流館 2F 大会議室
(猿投コミュニティセンター内)

申込み 8月20日(火) 9:30~ 受付開始 (電話または窓口)

問合せ TEL: 0565-45-4807 (井郷交流館)

参加
無料

定員 30名 対象 65歳以上の方

当日講師: 明治安田生命保険相互会社

講師
〔 監修 東京大学医学部付属病院 老年病科教授 秋下雅弘
監修協力 明治安田システム・テクノロジー介護の広場本部 〕

