

健幸づくり（介護予防）セミナー

参加
無料

フレイルチェックで健幸づくり

<いなべ市ポイント対象>

「最近、歩くのが遅くなった？」はカラダからのサイン。
10年後の自分も笑顔で歩くために、今の状態をチェックしてみましょう！

あてはまるものはありますか？

- ・ 前より疲れやすくなった
- ・ ペットボトルの蓋が開けにくくなった
- ・ 横断歩道を渡りるのが大変になった
- ・ 外出するのがおっくうに感じる



日時：令和 **8** 年 **8** 月 **17** 日（月） 13:30~15:30（受付13:00~）

会場：青空ひろば（ふじわらデイサービスセンター内）

対象：市内在住の65歳以上の方

持ち物：水分・筆記用具

定員：**25**人（先着順）



内容 知る：フレイルって何？早期発見が大切な理由

測る：指輪っかテスト、歩行速度、握力、筋肉量など

動く：自宅でできる！かんたん筋力アップ体操

食べる：筋肉を作る食事のコツとお口の健康（オーラルケア）

参加希望の方は、8月7日(金)17:00までに

下記まで電話にて事前予約をお願いします。

予約先
問合せ

いなべ市社協介護予防事業係

☎ 0594-41-2948

