

フレイル予防 健康講座



フレイルってなんだろう!?

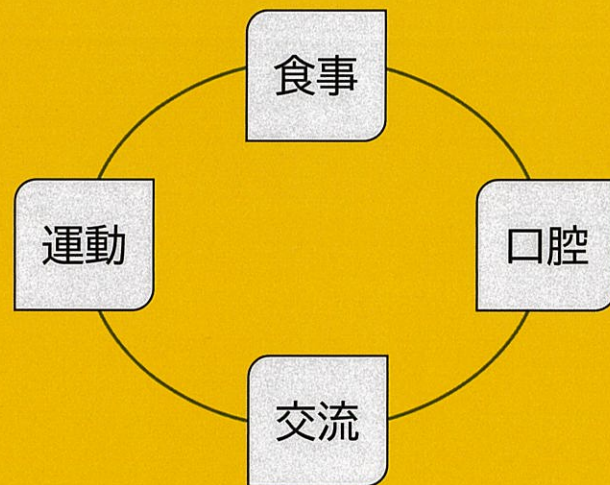
年齢と共に活力が低下した状態のこと。

最近……

『何するのも面倒・歩くのが遅くなった・お茶でむせやすい・体重が減った』

こんな方はフレイル状態かも! ?是非講座にご参加を!!

健康を
取り戻そう
4つの柱で



まだまだ
間に合う!!

- 日 時：令和6年10月3日(木) 10:00~
- 会 場：有秋公民館 体育室
- 内 容：歩行と健康の関係について

講師：市原地域リハビリテーション広域支援センター
白金整形外科病院 作業療法士 袴田 龍一氏

- 参加費：100円
- 持ち物：上履き
- 締 切：9月25日(水)

問合せ・申込み先

アネッサ(姉崎保健福祉センター)
TEL:0436(62)8601 (担当:武部)

会場にてお茶の提供が
ございます。
スマイルサロンとの
合同開催です。



市原市社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「よつばちゃん」