



まちかど保健室

参加無料

定員 **20** 名  
(先着順)

健康  
チェックで  
見直そう



# フレイル 対策講座

管理栄養士からフレイル予防のアドバイスを受け、  
将来の健康づくりに役立てませんか。



フレイルとは、年をとり心身の働きが弱くなった状態を指します。  
健康と要介護状態の中間に位置し、適切な対策で元の健康な状態に  
戻ることも可能です。筋力の低下や体重減少などがサインです。



日時

2025年

**10月12日**

時間

**10:00～11:30**

場所

杏林堂ドラッグストア  
ながいずみ中土狩店 調剤待合室



- ◆ 健康測定：骨密度・体組成・血圧
- ◆ 健康セミナー：骨密度測定の結果説明＋フレイル対策



申込先

長泉北地域包括支援センター／055-941-5335  
長泉南地域包括支援センター／055-999-2121

共催：杏林堂薬局・長泉町・長泉北地域包括支援センター・長泉南地域包括支援センター