



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日日

時間

10:00～11:30

場所

杏林堂ドラッグストア
ながいづみ中土狩店 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