

今こそ コロナに負けず 介護予防！

長い自衛生活でフレイル(心身の活力が低下した状態)になっていませんか？
自身の生活をチェック(簡易的なフレイルチェック)し、WITHコロナ生活で目指すべき生活のヒントを見つけましょう

フレイル予防って何だろう

簡易的フレイルチェック(今年は実測はありません)

WITHコロナ生活においてできる事(少し体を動かします)

対象: 65歳以上の方

日時: 令和2年9月14日(月)10:00~11:00

場所: 高田ふるさと会館

持ち物: 飲み物、動きやすい服装

(お持ちの方は)フレイルチェックIDカード、 柏フレイル予防ポイントカード

定員: 15名

申し込み: 北柏第2地域包括支援センターに電話。



04-7179-5500(先着順)

北柏第2地域包括支援センター 担当 澁川 大作