

『いきいき！ 元気に過ごしませんか』

～フレイルってなに？～

「最近つかれやすい」、「外出がおっくうだ」と感じていませんか？それってフレイルのサインかもしれません。フレイルとは健康な状態と要介護状態の間、心身の活力が低下状態のこと。早めの対策で健康な状態に戻ることができます。いつまでも自分らしく過ごすコツをみなさんと一緒に交流しながら考える機会ですので、お気軽にご参加ください！

14:00～

- ・“フレイル”ってなに？
- ・自分でできるフレイルチェック
- ・看護師による“フレイル”予防体操

14:30～

- ・看護師からのミニ講義
(これからの人生において考えておきたい医療やケアについて)
- ・看護師、参加者同士の座談会

日時

2025年10/29(水)14時～15時

定員

20名＊事前申込制

講師

星ヶ丘医療センター 健診科
部長 佐竹英恵

会場

当院1階 会議室C



＼参加の方は下記へお申し込みください／



お待ちしております！

星ヶ丘医療センター 地域医療連携室
tel 072-840-2641