

回 覧

ふれあい健康教室

当番町会❖永田町会

【日時】 9月 24日 (水)

9:30~11:30

【場所】 島立福祉ひろば

【内容】 フレイル予防講座 「栄養と運動」

健康づくり課 管理栄養士 服山恭子さん

健康づくり課 理学療法士 白井秀弥さん

フレイルとは…？ 加齢により心身の活力が低下し、介護が必要になる段階の状態のことをいい、介護予防はフレイルを予防することから始まるとも言われています。今回は「栄養と運動のお話」です。

○ 茶話会もあります ○

* 島立地区担当保健師 片桐さんより 健康ワンポイント

* 包括支援センター 秦泉寺さんより お知らせ

* 生活支援員 松崎さんより お知らせ もあります。

お誘いあって、お出かけください♪

島立福祉ひろば 48-5168

