

地域
公開講座



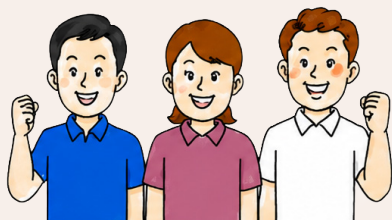
いつまでも**元気**に **動ける体**を作ろう！

リハビリ職が教える フレイル予防



講座内容

- ? フレイルってなに？
- 動ける体とおいしく食べる力
を守るための体操
- 💡 今日からできる予防のポイント



フレイルとは？

加齢に伴い、心身の活力が低下し、要介護状態に近づいた状態のことです。

身体的フレイル
(体の衰え)

例：歩くのが
遅くなる



オーラルフレイル
(お口の衰え)

例：むせやすくなる



講師

言語聴覚士 副主任 福原彩花
理学療法士 真野優里佳



日時

8月21日(金)
15:00 ~ 17:00
(受付開始 14:50)



会場 **ワイズプルミエ 2 階**



定員

30 名



費用

無料



対象

どなたでも
参加できます

申込方法



QR からお申込みください

お問い合わせ

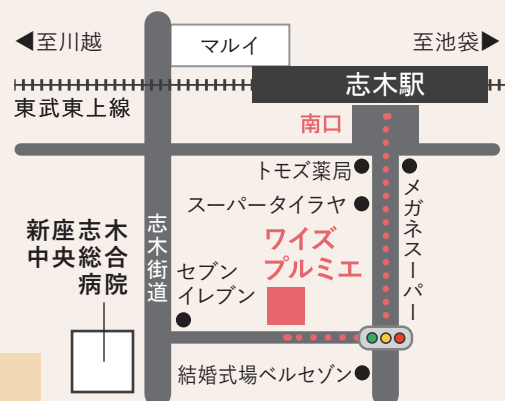


0570-06-7211

新座志木中央総合病院
リハビリテーション科
(受付時間：平日 9:00 ~ 17:00)

会場周辺マップ

..... 徒歩経路



主催：新座志木中央総合病院 リハビリテーション科