

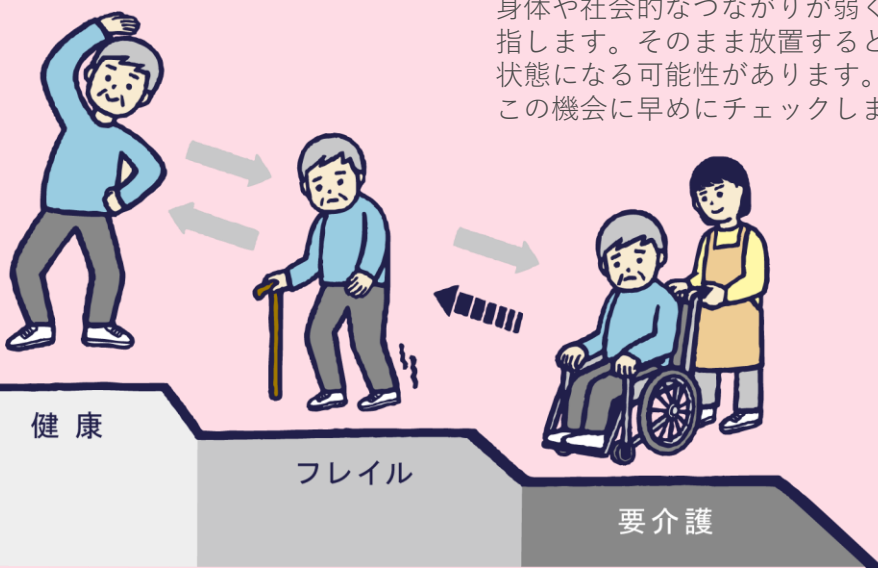
フレイル教室

参加費
無料

健康チェックで今の身体の状態を知ろう

フレイルをご存じですか？加齢とともに身体や社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性があります。この機会に早めにチェックしませんか???

もしかして
フレイル？



こんな傾向は
フレイルかも

ペットボトルの蓋
が開けられない

疲れやすい

横断歩道を信号で
渡り切れない

意図しない
体重低下がある

日時 2024年9月28日(土) 14:00-15:30

定員

10名

場所 小野内科医院 

プログラム

- 1 フレイルについて (講義)
- 2 身体の評価 (握力、歩行速度など)
- 3 結果とその対策法

お申込み

何かありましたら
リハビリスタッフまで



みんなでフレイルに
ついて対策しよう

QRコードにて
お申込みください



 小野内科医院

<https://forms.gle/dBRbd2n5aUk2vbx5>