

健康長寿を目指して フレイルチェック！

高齢になり心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態を「フレイル」と言います。東京大学が開発した、運動、栄養などのチェックを行い、**健康長寿のポイント**について一緒に学びましょう。



- 対象者:** 柏市内の65歳以上の方
- 日時:** 令和元年 10月30日(水)9:30~11:30
- 場所:** 松葉町近隣センター 会議室A B
- 持ち物:** 飲み物、タオル、動きやすい服装 (ストッキング禁)
- 定員:** 20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)
- 主催:** 北柏第2地域包括支援センター 担当 濫川 秋月