

フレイル予防講習会

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていくために、全4回の講習会に参加しませんか。

第1回 **6月 9日(月)**

【フレイルとは？ フレイル測定(握力・歩行速度等)】

第2回 **6月16日(月)**

【理学療法士(リハビリ専門職)講話・運動】

第3回 **6月23日(月)**

【地域活動について話そう】

第4回 **9月 8日(月)**

【振り返りとフレイル測定】



フレイル予防
3つの柱

住み慣れた街で、ずっと元気に自分らしい生活を

午後1:30~3:00

会 場: コープ野村管理事務所2階 洋室

対 象: 65歳以上の市民

定 員: 20名程度

費 用: 500 円 ※第1回目に集金

持ち物: 筆記用具・水分補給用の飲み物

※事前のお申し込みをお願いします

問合せ・申込み: 府中市地域包括支援センターおしたて

電 話: 042-363-1661 (※日曜を除く 10:00~15:00)

主催: コープ野村府中武蔵野台自治会

共催: 府中市地域包括支援センターおしたて



①ほっとするね 緑の府中
府中市