

コミセン講座
岐阜市北部コミュニティセンター

入場
無料

フレイル予防で 健康寿命を延ばそう

フレイル予防のための知識の取得
自宅で継続してできる運動の紹介など

令和6年**11月17日(日)**
午前 10:00 ~ 11:30(予定)

日時

場所

岐阜市北部コミュニティセンター 2階 大集会室
岐阜市八代1丁目11番13号 (TEL: 233-2110)

講師

久保田将成氏 (岩砂病院 理学療法士)

動きやすい服装で
参加してください

フレイルとは

加齢により心身が衰えた状態、健康な状態
と日常生活でサポートが必要な介護状態の
中間を意味します。