

今からはじめる！

フレイル予防 について

どなたでも
参加できます



気づいてますか？からだの変化

“フレイル”って何？

加齢に伴って心身が衰え、**要介護状態になる前の段階のこと**です。

改善をせずにそのまま放置すると、気付かないうちにフレイルが進み、介護が必要な状態になる可能性が高くなります。元気なうちからフレイルをよく知り、早期発見と適切な予防・改善をしていきましょう。

プログラム

- ✓ フレイルについて知ろう
- ✓ フレイル度をセルフチェック！
- ✓ かんたん♪フレイル予防体操

【講師】作業療法士 追木崇弥 / 理学療法士 安達謙裕



参加費
無料

2022.9.17[±] 10:30-11:30

定員 20名 [要事前申込 (申込締切 9/16)]

会場 仙台市広瀬市民センター 2階 セミナー室

〒989-3125 仙台市青葉区下愛子字観音堂 5

感染防止対策について

感染防止対策を講じたうえで開催いたしますが、開催日、開催内容等が変更になる場合もございます。当日はマスク着用、検温、体調チェック、手指消毒にご協力をお願いいたします。

お申込み・お問合せは下記までご連絡ください



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

西仙台病院

地域医療連携室

☎ 022-398-5526

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字新田 54-4 電話受付時間：平日 9:00～17:00 / 土曜日 9:00～12:30 (祝日を除く)

