

見て!

聞いて!

知って!

みんなでのぼそう 健康寿命

人生100年 フレイル予防から

フレイルって何?

加齢によって心身が衰えた状態のことで、「健康な状態」と「要介護状態」の中間の状態をいいます。



元気なうちから健康寿命をのぼすためには「フレイル」をよく知り予防していくことが大切です。



とき

令和7年

12月7日 日

午後1時30分～3時

ところ

ハレスコ

参加
無料

申込
不要

誰でもOK

講師

一般財団法人 脳神経疾患研究所附属
総合南東北病院 リハビリテーション科

ふなみ よしなり

舟見 敬成 先生

みんなでのぼそう
健康寿命!

フレイル予防!



平田村老人クラブ連合会

みずほ教育福祉財団助成事業

フレイル予防のために、
今日からできることをお話しいたします。

健康で元気な毎日を送るために、
ご家族、ご友人とお気軽にご参加ください!