



フレイル予防と 体力測定



フレイルのお話をすると、まだ大丈夫と言われることがあります。寝たきりに近づいたら考えるということのようです。フレイルは要介護の前の段階で、思ったより早い段階から始まっています。早くにフレイルに気づけば、予防できることがあります。

あなたはフレイルになっていませんか？ご自身を知るために、簡単な体力測定を試みませんか？そして日々実践できそうな予防の対策を考えてみましょう。

● 日時：令和7年 **10月10日(金)**

午後2時00分～4時00分(受付は午後1時半～)

● 開催場所：曙川東地区集会所第2集会室

(八尾市曙川東8-137) ※曙川東小学校の北隣です

● 講師：訪問看護ステーション彩 作業療法士 浅田 健吾氏

● 対象者：八尾市在住のおおむね65歳以上の方

● 定員：20名(予約必要・先着順)

● 持ち物：マスク、上履き、タオル、お茶、水など飲み物

● 申し込み期間：10月1日から前日まで

※新型コロナウイルス感染防止のため、検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください。

また、体調のすぐれない方や発熱のある方はご遠慮ください。

※状況によっては中止させていただく場合がございます。ご了承ください。



曙川南中学校区高齢者あんしんセンター 緑風園

八尾市天王寺屋6丁目59番地 八尾こころのホスピタル 別館

☎ 072-949-6670 FAX 072-949-6703

----- 切り取り線 -----

令和7年10月10日「フレイル予防と体力測定」

申し込み書 申し込み者氏名() お住まいの町名()
連絡先電話番号()