

介護や寝たきりにならないための

# フレイル予防教室

参加費無料

11月30日(土) 10:00~11:30

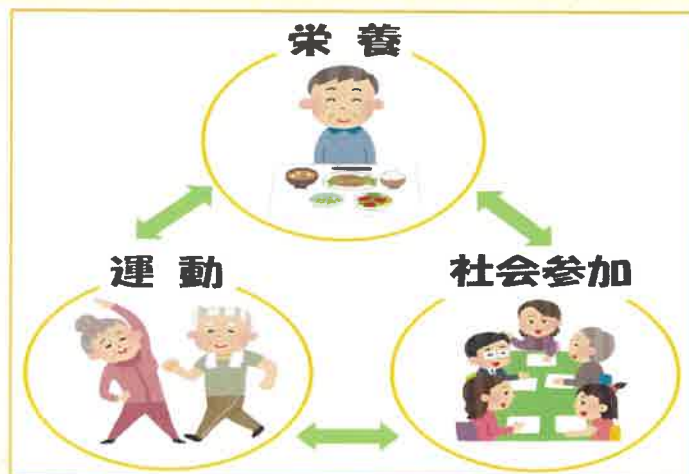
ライフピア西原集会場

渋谷区西原1-40-11

定員：21名

人数を超える場合先着順とさせていただきます

動きやすい服装で参加してください



## フレイルとは

加齢と共に心身の機能が低下し  
健康状態と要介護の中間の状態

## フレイル予防には

適切な栄養 運動 社会参加が大切です  
フレイルの知識 自宅でできる運動  
口腔体操を紹介します

東京都看護協会 南部地区支部  
株式会社東急コミュニティー