

地域包括支援センターだより

問 地域包括支援センター

(14番窓口)

TEL 64-1120



フレイル予防 体力測定会



フレイルとは、加齢に伴い心身の活用と機能が低下し、要介護状態の危険性が高くなる状態のことです。

早期に対策することで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻すことができます。気になる方はぜひご参加ください。

●日時

10月11日(土)

13時～15時30分
(受付 12時30分～)

●場所

湯浅町役場 3階 なぎホール

●対象

65歳以上の町民の方

第1部 講演会

- 時間 13時～14時
- 内容 フレイル予防について
- 講師 株式会社 SiG 理学療法士
たかがき ひろゆき
高垣 弘行 氏



第2部 体力測定会

事前申込(先着) /

- 時間 14時～15時30分
 - 内容 InBody測定、握力、5回立ち座り、ストレスチェック、バランスチェック、歩行分析等
- ※測定項目は変更になる場合があります

広告 町収入の一部とするため有料広告を掲載しています

