

地域の活動でフレイル予防についての 講話を行いました!



開催日 令和5年9月13日

場所 湯野尾町スマイル会

参加人数 20名



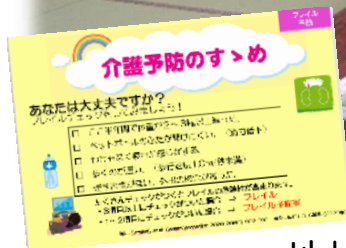
「フレイル」とは、年齢を重ねたことにより、からだや心の働きが低下し、放っておくと要介護状態になってしまう危険の高い状態です。

簡単にできる
フレイルチェックも行います。

市の保健師

適切な取組みにより、フレイルは改善することが出来ます。

「フレイル」ってご存知ですか?
人と会うこと、話すことは
フレイル予防の第一歩です!



地域の活動の中で
フレイル予防を継続しましょう!

地域の活動にフレイル予防を
取り入れたい方は
お気軽にお電話ください

【お問い合わせ先】

諫早市地域包括ケア推進課

TEL:22-1500(内線115・114)

詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット