

上道公民館

令和5年度・社会教育講座

安全安心で心豊かな上道

フレイルチェック

まず、自分のフレイルの危険度を知ることが大切です。フレイルチェックは、栄養・運動・社会参加についてアンケートや測定をおこない、その兆候を知ることができます。

内容

- ① フレイルについてミニ講和
- ② フレイルチェック
- ③ 結果説明



日時 令和5年5月17日(水)

午後1時半から午後3時半

場所 上道公民館 集会室

対象者 概ね65歳以上

服装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装

定員 8人(先着順)

申込み・問い合わせ 地域包括支援センター

電話番号 47-1131

上道公民館

電話番号 44-2183

