

フレイルを予防する ～健康寿命の延ばし方～

フレイルってなに？

加齢により、心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態のこと

いつまでも元気で楽しく毎日を過ごすために、専門家が日常生活の気付きや、今すぐできることを教えます

- 日 程** : 令和5年9月26日(火)
- 時 間** : 13時30分～15時
- 場 所** : 腰越なごやかセンター 会議室
- 講 師** : 湘南鎌倉総合病院
リハビリテーション科室長 根本敬氏
- 対 象** : 鎌倉市内在住 60歳以上の方
- 定 員** : 20名
- 持ち物** : 上履き
- 申 込 み** : 9月1日(金)9:00から
腰越なごやかセンターへ直接、または
電話でお申し込みください。☎0467-31-0800

※駐車場がありませんので公共交通機関をご利用ください。