



めざせ！いきいき100歳

『フレイル』を知っていますか？



フレイルとは、「健康」から「要介護」へ移行する中間の状態のことです。
フレイルは、早期に対処すれば、健康な状態へ回復することができます。

(厚労省 HP より)

健康寿命をのばすためにおはなしを聞いてみませんか？

簡単な体操も行います。

日時 9/26 (火) 14:00~

場所 中央図書館 1階読書活動室

定員 15名 (先着順)

申込 9/5 (火) 10:00~

カウンターまたは電話にて受付

