

令和3年度 弥富市生涯元気講演会

動画配信♪

フレイル予防

～早めの気づきで健康長寿を目指そう～

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、おうち時間が増えた今、「フレイル」高齢者が増えています。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間です。フレイル予防は、他人任せではなく、自分次第で取り組みます。

フレイルについて動画で学び、自己チェックの方法も教えます。さらに、自宅で簡単にできるストレッチや運動で心身のリフレッシュの方法もご提案します！

【視聴方法】 弥富市公式YouTubeもしくは
海南病院ホームページから
ご覧いただけます♪

Wi-Fi環境が整っていない場合、データ通信料がかかります。



←こちらのQRコード読み込みでもOK！

高評価よろしくなので～
フレイルフレイル～★



お問い合わせ

弥富市地域包括支援センター 0567-65-5521
弥富市役所介護高齢課 0567-65-1111