

介護されないからだづくりをしましょう！

フレイル予防 セミナー



フレイルって何？



フレイルとは、体力や心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。早めに気づいて、適切な対応をすることで健康を取り戻すことができます。まずはフレイルについて知り、予防や生活習慣の改善に取り組んでいただけるようにフレイル予防セミナーを開催します。

日時 2024.5.30 木 10:30～12:00

場所 ピピアめふ1 会議室AB

定員 30名

講師 志水沙耶果 (大塚製薬株式会社 関西第一支店神戸出張所)

参加無料
要申込

お問合せ先

■ 宝塚市売布2-5-1 ピピアめふ1
ピピアめふ公益施設事務所

■ 阪急宝塚線「売布神社駅」東改札前
ピピアめふ公益施設

☎ 0797(85)2274
(9:00～20:00)

5月3日(金)9時～
申し込み開始

受付窓口・お電話または、右のQRコードからお申込みください。先着順となります。

