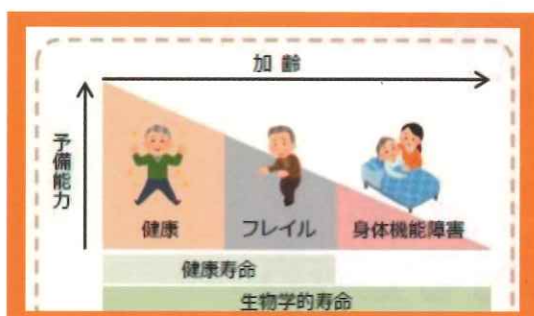


(一社) 健生北海道健康セミナー

フレイル (虚弱) 予防 上手に年を重ねる

フレイル (虚弱) とは？



年をとるに伴い、健康状態がやや虚弱になりやすく、健康は害してはいたがちょっとしたことで病気になる前段階をいう。自分の健康状態に早く気付くことが大切です。

セミナーの狙い

① 介護予防



② 生きがいづくり



③ 体力づくりに



災害に負けない!

内容

- ・フレイルについて
- ・セルフチェック (指輪っかテスト、イレブンチェック)

一般社団法人 健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会
〒064-0801

札幌市中央区南 1 条西 28 丁目 1-6 祐興ビル 302 号

Tel・Fax 011-211-4416

担当：崎野 康智