

フレイル講演会

～明日の健康、今貯筋！～

2025.7.10(木)

時間 13:30～15:00 参加費無料

場所 中央交流センター3階大ホール

対象 町内の65歳以上の方

申込 本センターへお電話、または
申し込みフォームからお申込み
ください♪



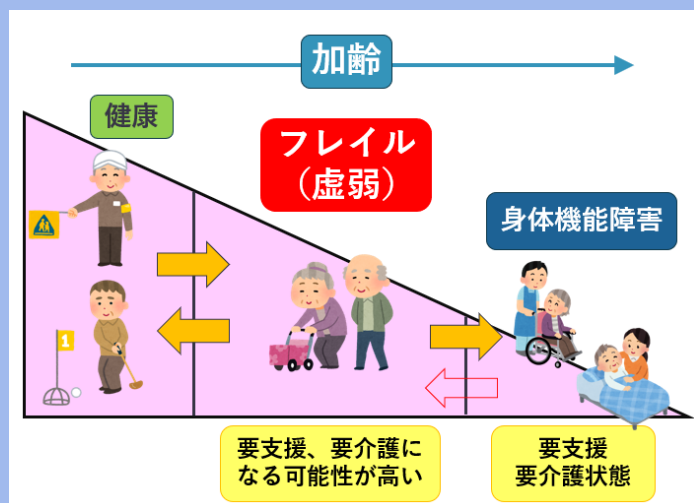
持ち物 飲み物

定員 50人(定員になり次第、受付終了)

動ける服装、靴でご参加ください!

フレイルとは...

「加齢により心身が衰えた状態」です。
しかし、フレイルは早く見つけて、適切な
対策をすれば、再び健康な状態にもどる
ことができますと言われています。



フレイル予防のコツを伝授!



大久保 佳範先生

松波総合病院リハビリテーション
技術室副部長としてご活躍されて
いる理学療法士の大久保佳範先生
を講師にお迎えし、フレイル予防の
コツを教えてください!

骨密度測定

手首で測定可能!
約40秒で測定できます。
骨密度の低下予防に向けて
この機会に測定してみませんか?



協力:明治安田生命

握力測定



握力測定を実施します。
握力は、全身の筋肉量の目安に
なると言われています。
ぜひご参加ください!

協力:明治安田生命

お問合せ先

笠松町地域包括支援センター

笠松町長池408-1(福祉健康センター内)

☎ 058-388-7133