

フレイルチェックをしてみませんか？

日時 6月5日（水）午後1時30分～

場所 中浜公民館 集会所

主催 地域包括支援センター

介護予防の3つの柱「栄養・運動・社会参加」を意識して
健康寿命を長くし、人生を楽しくしましょう♪



事前チェックシート



説明に耳を傾けて・・・



おすすめの屈伸運動☆



たんぱく質を積極的に
食べましょう！



フレイルサポーターさんも大活躍



滑舌チェックもしました♪