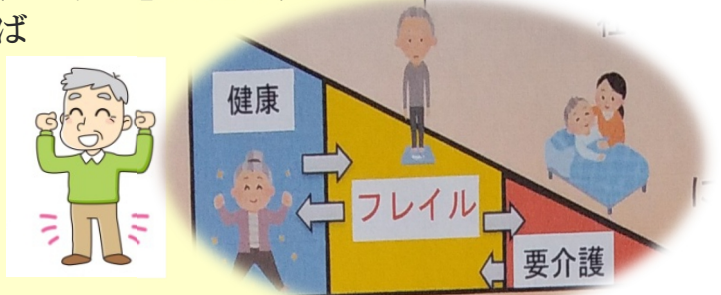


# これから始まるフレイル予防と 地域で行う健康寿命対策について

フレイルとは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかし、フレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、治療や予防することが大切です。地域で、健康寿命対策について考えましょう。



- 日時 : 令和6年6月23日(日) 13:30~15:00  
場所 : 山口公民館 第2・3集会室 (山口センター4階)  
講師 : 肥田光正先生 (高田上谷病院 リハビリテーション科 顧問)  
参加費 : 無料  
申込み : 5月24日(金)より 先着 40名  
電話もしくは窓口にて受付 (平日10時~16時30分)  
※申し込みは一人で2名までとします  
申込先 : 山口公民館 078-904-0287

※電話番号はよく確かめて、お掛け間違いのないようご注意ください。

※講座申込みに係る個人情報、講座の案内以外には使用いたしません。

※西宮市に大雨・洪水・暴風・大雪の警報が発表(発令)された場合は中止となることがあります。

※コロナ感染予防の為、

- ・発熱や咽頭痛などの風邪症状や、体調に不安のある方は、出席を控えてください。
- ・活動の前後は手指消毒を行ってください。

※山口公民館講座の活動記録として、講座の様子を写真撮影させていただきますのでご了承ください。

山口公民館地域学習推進委員会