

フレイル予防

講演会

長引く自粛生活で、「疲れやすくなった」
「人と会うのが面倒になった」など感じていませんか？
フレイルとは、心身の機能や活力が
低下している状態のこと。
放置すると、要介護状態となるリスクが
高まる可能性があります、
早期に生活習慣を見直せば、健康な状態に
戻ることができます。
With コロナの今、フレイル予防の
基礎知識を学び、早めの対策をしましょう。

延ばそう！
健康寿命！



参加
無料

(先着順、事前申込制)

日時

令和4年 2月6日 日

14:00~16:00 (開場13:30)

場所

チームスマイル・いわきPIT

いわき市平塚宜町5-13 Zoomウェビナーによる配信

第1部
講演

コロナ禍におけるフレイル予防

講師：山田 実 氏 (筑波大学 人間系 教授)

第2部
体験

いわき市シルバーリハビリ体操

講師：シルバーリハビリ体操コーディネーター

お申込み
方法

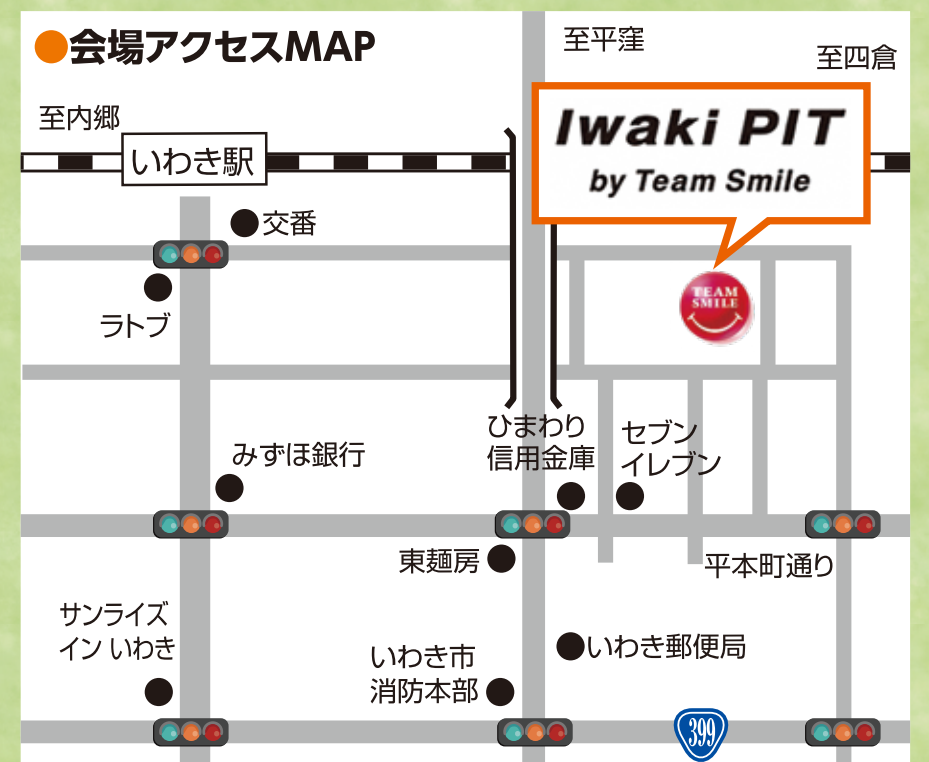
1月18日(火)から受付開始

①オンライン参加 (Zoomウェビナー)

事前登録が必要です。右のQRコードよりお申込みください。

②会場参加 (70名限定)

地域包括ケア推進課にて、お電話により受付いたします。



お問い合わせ

いわき市保健福祉部地域包括ケア推進課

〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田191

TEL 0246-27-8575

(平日8:30~17:15)

主催：いわき市 共催：一般社団法人福島県理学療法士会いわき支部