

無料

参加特典
タニタの体組成計
(筋肉・体脂肪等)の
診断レポートを
プレゼント!

65歳以上の浜松市民を対象に

フレイル予防教室

全3回コースを**無料**で開催します!

フレイルとは、高齢者の健康状態と
要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。
フレイルについて知り、予防・改善に取り組む
ことで、介護予防や認知症予防につながります。



場所 西山病院未来型デイケアHarnes 2階多目的室①
住所 浜松市中央区西山町500番地

1回目

2月12日(水)
9:00~10:30
(受付 8:45)

+

2回目

2月19日(水)
9:00~10:30
(受付 8:45)

+

3回目

2月26日(水)
9:00~10:30
(受付 8:45)

「フレイルを学ぼう！」
(保健師)
「今の自分を知ろう!フレイル
予防体力測定」
・体筋肉、体脂肪等測定
・フレイル診断チェック
・理学療法士、保健師、
管理栄養士、歯科衛生士
による相談コーナー



「おうちでできる
簡単なエクササイズ！」
(体操コーディネーター)

+

「お口の大切さ 見直してみ
ましょう！」(歯科衛生士)



「作って学ぼう!フレイル
予防に最適レシピ」
(管理栄養士)

**注目!**

- ※ 3回すべて参加できる方(先着30名)の申込を受け付けます
- ※ 運動ができる服装・気になる方はマスク・水筒を持参してください

●開催場所について

案内図 ②西山病院新館2階で開催致します

●最寄りの交通



遠鉄バス利用：浜松駅前より『館山寺線』
乗車、西山団地前、または狸坂(たぬきざか)
下車、徒歩3分

●お車でご来院の場合

第1駐車場をご利用ください



●ご案内(地図)



主催：医療法人社団一穂会
西山病院グループ



申込先：地域包括支援センター雄踏
電話：053-597-0022

申込先：地域包括支援センター佐鳴台
電話：053-448-0201