

2022

あなたのフレイルリスクは？ セルフチェックと4つの対策 コミュニティ・カフェ高輪in HUG

7月19日

(火)

14時00分～



協働運営

高輪地区CCクラブ
高輪地区総合支所
高輪区民センター

講演者

港区立介護予防総合センター ラクっちゃん

介護予防主任運動指導員 坂倉 有美様

「フレイル」という言葉を知っていますか？

いつまでも元気で暮らすためには、フレイル予防に早くから取り組んでおくことが重要です。簡単にできるセルフチェックと、フレイル予防に効果的な4つの対策についてお話しします。

場所 ・HUG高輪2階
高輪区民協働スペース
参加費は無料です



参加希望者は事前申し込を
お願いいたします

会場先着30名限定 (7/14締切)

申込先

高輪地区CCクラブ 太田則義

noriohta@cscpt.jp 090-2556-0222



HUG高輪 区民協働スペース港区高輪1-5-38

参加者はマスク着用などの感染症予防対策にご協力ください