

# 東城元気塾 健康チェック学習会

フレイル(年齢とともに心身の活力が低下し、要介護へと向かう状態)予防



## 自分の健康状態を知って フレイル予防しよう 学習会

フレイルの可能性があった方でも、  
まだまだこれから健康に戻ることができます。  
加齢だけでなく、疾病、運動不足などにより、  
徐々にフレイルは進行して  
しまいますが、  
人とのつながりを大切にし、  
よく食べ、よく動くことで  
体は健康に戻っていきます。



まずは自分の健康状態を知ろう！学ぼう！



〈日時〉 令和 6 年 11 月 12 日(火) 10:00~12:00

〈場所〉 東城自治振興センター 研修室

〈講師〉 庄原市役所東城支所 保健福祉係 松本麗華 保健師  
健康推進係 小坂真菜美 栄養士

参加無料  
です

※参加者全員 健康測定(ベジチェック・圧力測定・体組成計)できます

〈参加申込み〉

令和 6 年 11 月 7 日(木)までに、東城自治振興区へ参加ご連絡ください

東城自治振興区

庄原市東城町川東 1188-2

電話/Fax 08477-2-0487

メール [tojyo@aioros.ocn.ne.jp](mailto:tojyo@aioros.ocn.ne.jp)

庄原市東城自治振興区  
LINE 公式アカウント

