

令和8年3月 吉日

西沢田長寿会

会長 出口 泰規

フレイルチェックのお誘い

加齢とともに体力や筋力や記憶力など衰えを感じていませんか？

加齢による虚弱…それをフレイルといいます

フレイルチェックを行って心身の健康状態を見つめなおしてみませんか？

フレイルチェックを以下の通り計画しました

予約は不要です

お気軽にご参加ください

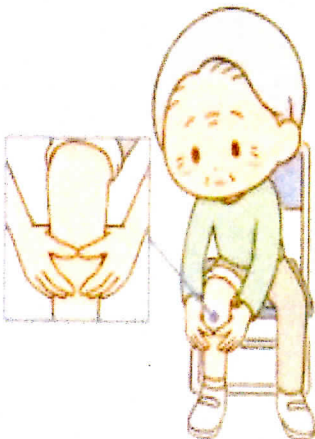
日 時 令和 8年 3月 16日 (月)

10時～11時30分

会 場 西沢田公会堂

持ち物 筆記用具・めがね・水筒

裸足になれるよう靴下でお越しください



主催・問い合わせ

西沢田長寿会

会 長 出口 泰規

090-3156-5115

協 力

かなおか地区フレイルサポーター

かなおか地域包括支援センター