

いつまでも”元気“に”いるために 今から始めよう”フレイル予防”

～ 健康長寿ふくいを目指して ～

人は年をとると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならなくても手助けや介護が必要となってきます。このように体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼び、健康長寿のためには、フレイル予防をすることが大切です。

フレイル予防の キックオフセミナー開催！

日 時：令和元年7月29日（月）

13:30～16:00

場 所：越前市文化センター（越前市高瀬2丁目3-3）

※たけふ菊人形が実施される武生中央公園の横です

講 師：東京大学高齢社会研究機構 飯島 勝矢 教授

フレイルチェックを開発した教授（医師）です。

フレイルチェックとは、簡単なチェックリストや器具を使って自分の体の状態を確認するものです。セミナーで一部体験も実施します！



NHK



にも出演！

参加費：無料

申込・問合せ先：福井県健康福祉部長寿福祉課

☎ 0776-20-0330

たくさんの方の
お越しをお待ち
しております

【申込先】

福井県健康福祉部 長寿福祉課 FAX 0776 - 20 - 0642

フレイルのキックオフセミナー（7/29）の参加申込書

参加者名	所属またはお住まいの市町名

【問い合わせ先】

福井県健康福祉部長寿福祉課

地域包括ケアグループ

TEL : 0776-20-0330