

健康寿命をのばそう

無料イベント

# フレイル予防大作戦

## フレイルって知っていますか？

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である**栄養（食・口腔）**、**運動**、**社会参加**に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。



今回のイベントでは、**栄養**  **運動**  **社会参加**  など各専門分野の先生にお話していただきます。また簡単な軽運動や認知機能チェックも！

日時：12月22日（日）

9:30～12:00

場所：神戸市立磯上体育館

参加費：無料

定員：65歳以上 50名

申込：電話又は窓口で

申込期間：12月8日～先着順

電話番号：078-251-6622

### 講演会

- ① フレイルについて大事な3つのポイント（健康運動指導士）
- ② メタボ予防から低栄養予防にチェンジ（管理栄養士）
- ③ オーラルフレイルって知っていますか？（健康運動指導士）
  - ・みんなで一緒にフレイルチェック
  - ・いつもの運動に“プラス10”

### 測定会・個別相談会

- ・CogEvo®による認知機能チェック
- ・Inbody 測定による体分析
- ・管理栄養士・健康運動指導士による個別相談会（ブース設置）

