

ウェルネスむらかみ **健康づくり講座**

**健康と要介護の分かれ道？**

知っておきたい『**フレイル**』の基礎知識

新潟リハビリテーション大学

講師

**若菜 翔哉 氏**

理学療法士・博士(医学)



**4月10日** **金**

午前9時30分～11時

**参加費  
無料**

**会場**

**村上体育館アリーナ**

**持ち物**

**内履き、飲み物**

※実技も行います。動きやすい服装でご参加ください。

**申込み**

お申込みは不要です。直接会場へお越しください。

年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態のことを「フレイル」といいます。日々健康に過ごすためにはフレイルにならない、フレイルを悪化させないことがとても大切になります。今回は「フレイル」とは何か、フレイル予防の「実践」のお話です。

～お問合せ～

NPO法人総合型スポーツクラブ **ウェルネスむらかみ**

村上体育館内 **52-6311**

受付時間：平日8:30～18:00