

地域の仲間といっしょに！

# フレイル予防を始めよう



入場無料 (定員30名) 予約制

『フレイル』とは、『年齢とともに心身が衰え、社会とのつながりが少なくなる状態』です。予防のキーワードは、『仲間づくり』。フレイルのポイントと予防法を、介護予防のプロから学びます！

いつまでも長く健康に生活できるよう、一緒に備えておきませんか。



日時	令和4年2月7日(月) 午後1時30分～3時
会場	世田谷区社会福祉協議会3階研修室(成城6-3-10)
対象者	成城地区にお住まいの方など(定員を超えた場合は成城地区の方が優先になります)
講師	株式会社りはっぴい 代表 鹿島 雄志(理学療法士)
予約	電話またはFAXでお申し込みください。

◆世田谷区社会福祉協議会(成城地区事務局)

電話：070-3946-9802/FAX：6733-8470

▶砧地域社会福祉協議会事務所

電話：5727-6101/FAX：5727-6103

(月曜日～金曜日 8:30～17:00まで)

ご注意ください！



※いずれの電話も12/29～1/3の間はつながりません。

申込締め切り：1月28日(金)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合があります。

※マスクを着用してご参加ください。

(FAX 03-6733-8470)

# 地域の仲間といっしょに！フレイル予防を始めよう

(主催：成城地区社会福祉協議会 健康推進事業)

実施日：令和4年2月7日（月）午後1時30分～3時

会場：世田谷区社会福祉協議会3階研修室（成城6-3-10）

## 参加申込書

申込み受付 令和4年1月28日（金）まで

氏名	
住所	
電話番号	
年齢	
備考	

氏名	
住所	
電話番号	
年齢	
備考	