

健康講演会

「日常生活でできる フレイル予防の工夫」

- 日 時 令和8年10月7日（水）
午後1時30分～午後3時30分
（午後1時～受付開始）
- 場 所 緑文化小劇場
名古屋市緑区乗鞍二丁目223番の1
（地下鉄桜通線「徳重」下車2番すぐ）
- 講 師 植屋 節子先生
（健康運動企画センター所長）
- その他 自由参加・参加費無料（先着順）

フレイルとは

加齢によって、気力・体力が徐々に落ちて、要介護状態の一手前の状態です。早く気が付いて予防することで、健康な状態にもどることが期待できます。



主催：緑区保健環境委員会

お問合せ：緑保健センター健康安全課 TEL052-891-3609