

北沢 2 丁目南町会 出張講座 活動報告

～フレイルについての勉強会～

9月17日（金）、北沢2丁目南町会の皆さまにむけて『フレイルについての勉強会 ～フレイル よく知って有意義な暮らしを～』出張講座を第一生命ビル4階で開催し、17名の方にご参加頂きました！



↑ 皆さん熱心にフレイルについてのお話を聞いてくださいました



握力測定の様子



握力測定・基本チェックリストを実施し、ご自身の現状とフレイルについて知って頂く機会に繋がったと思います。



長期間に渡る緊急事態宣言により、外出自粛や活動が制限されたことで「筋力が低下してしまった・・・」または「やる気が出ない・・・」など、心も身体も衰弱している方が増えているのではないのでしょうか？

あんしんすこやかセンターでは、体操教室のご案内や各地区へのお出張講座を行っております。まずは、お気軽にご相談下さい！

北沢あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

所在地 北沢 2-8-18 北沢タウンホールB1階

電話 5478-9101 FAX 5478-8072

窓口開設時間 月～土 8:30～17:00（日祝、12/29～1/3 除く）

