

すべての方がふらっと立ち寄れる場所

# ten park

第18回 3月13日(水) 13:30 ~ 15:30

## 『フレイル&サルコペニア チェック』



「名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ」案内より

「フレイル」「サルコペニア」ってご存知ですか？

要介護状態とならないためにも

今 注目されている言葉

各評価項目を一緒に検査

チェックしてみませんか？

運動能力検査



と

体組成計検査



予定しています

※ ①立ったり座ったりの運動ができる格好 ②靴下が脱げる服装  
でご参加ください

ご案内から内容を変更する場合があります ご了承ください

健康増進、認知症予防のための『運動』も実施中

※感染状況により開催を見合わせる場合がございます。ご了承ください。

場所:にん内科外来 待合室 参加費:200円

問い合わせ:TEL 052-801-7110 みらい推進委員会 理学療法士 柴田悠登

