

お出かけ応援講座

～フレイル&頻尿予防～

年齢を重ねて、体や心のはたらきや、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル」といい、健康状態と要介護状態の中間的な段階といえます。「お出かけ」は、フレイル予防に大きな効果がありますが、お出かけするときに頻尿などの不安のある方も多いと思います。本講座では、フレイル予防に大事な3つのこと、お出かけの不安を解消する日常でできるセルフケアをご紹介します。

- 日時： 10月25日(水) 10:10～11:30
 - 場所： ららぽーと柏の葉 北館3F まちの健康研究所「あ・し・た」
 - お申込み、お問合わせ： ☎04-7197-7713
 - 定員： 30名（定員に達し次第締め切ります。）
- ・お土産： 炭酸足シート、入浴剤等