

講演会

心と身体を動かそう!! ～フレイル予防～

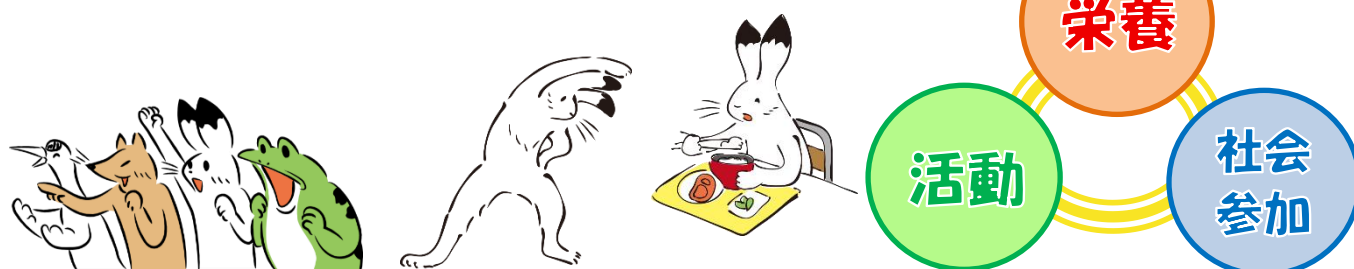
フレイルとは、年齢を重ねて心身の活力が低下し、要支援・要介護になる危険性が高まっている状態です。

健康で長生きするためには、3つのフレイル予防が大切です。

講義の後は、フレイルチェックがあります。

健康な状態を維持するために、フレイルについて学びましょう！

講師：笛吹市フレイルレディース



とき：令和7年**8月3日(日)**午後**1時～3時**

ところ：福祉フラサ4階 大会議室

※定員：**20名**

※**×切**：**7月18日(金)** 定員に達し次第、締め切ります。

※中途失聴者・難聴者のためのコミュニケーション教室と合同です。

お願い

- ① 事前に申し込みをお願いします（中止となりましたら連絡します）
- ② 当日に体調不良、不安等がありましたら、参加をご遠慮ください

山梨県立聴覚障害者情報センター

電話 055-254-8660 F A X 055-254-8665

Mail deafyamanashi@canayell.co.jp



き り と り せ ん

8月3日（日）「心と身体を動かそう!!～フレイル予防～」

氏名（ ）

F A X（ ）

要約筆記 希望します（ ）

