



“フレイル”ってなんだろう??

～フレイル予防は、認知症予防の第一歩です!!～

いつまでも元気でいきいきと暮らすために、今「フレイル(虚弱)」予防が注目されています。

皆さんで「フレイル(虚弱)」
について学び、介護予防を
しましょう!



【日時】 令和元年 6月12日(水) 午後2時～午後3時30分

【会場】 用賀まちづくりセンター 3階活動フロアー
(世田谷区用賀2-29-22)

【講師】 ふくろうクリニック等々力
山口 潔 院長(東京大学医学部非常勤講師)
中谷 美夏 フレイル予防センター長



【内容】 ①フレイルとは? ②フレイル測定(筋力、筋肉量の測定)
③測定結果の見方とその対策

【費用】 無料 【定員】 30名(先着順)

《お申し込み・お問い合わせ》

用賀あんしんすこやかセンター

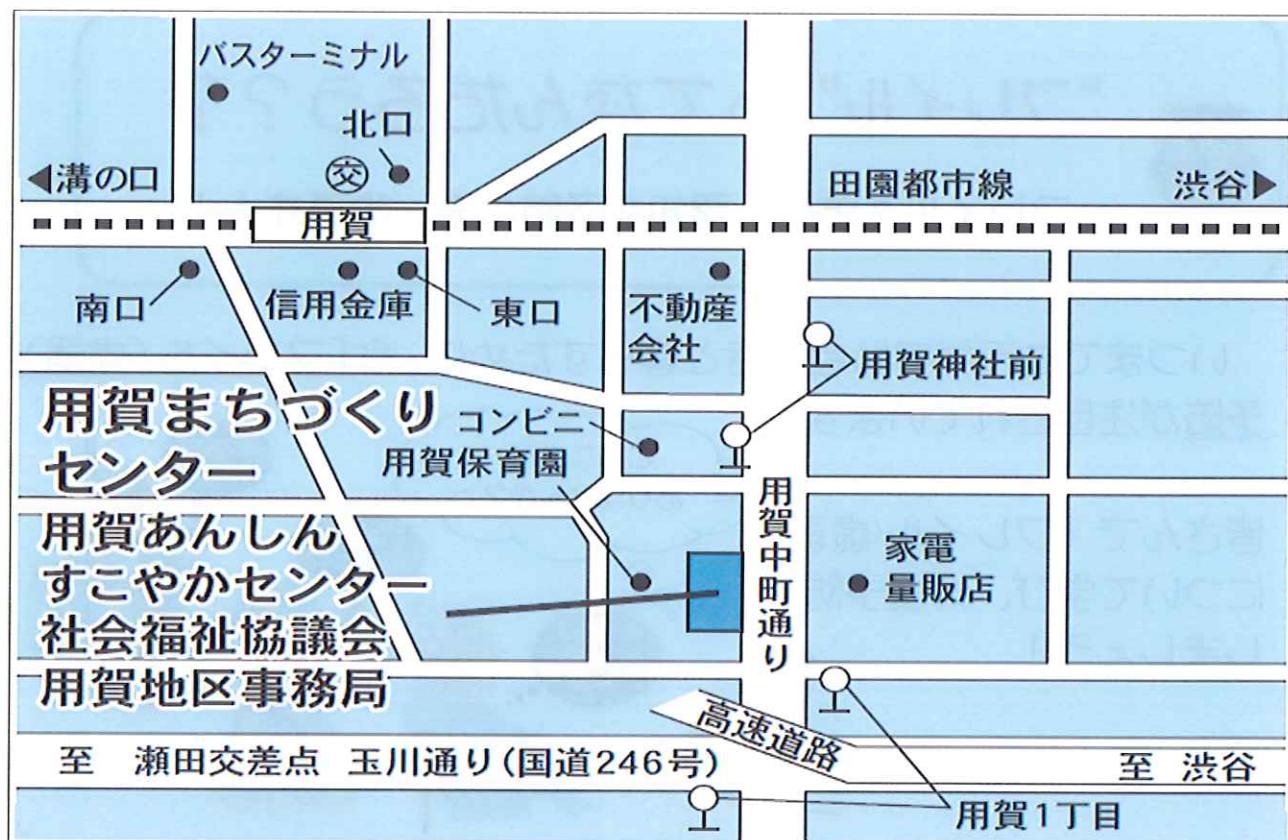
受付時間 月曜日～土曜日(日・祝を除く)

午前8時30分～午後5時00分

電話 03-3708-4457 (担当 増田・猪俣)

測定の際、裸足になるので脱ぎ履きしやすい靴下でお越し下さい。





【住所】世田谷区用賀2-29-22
「用賀まちづくりセンター」内

○田園都市線「用賀駅」下車 東口から徒歩5分

○東急バス ◎用賀駅～祖師谷大蔵駅
 または関東中央病院行きで
 「用賀駅」下車 徒歩5分
 ◎用賀駅～成城学園前駅
 「用賀神社前」下車 徒歩2分
 ◎用賀駅～渋谷駅
 「用賀1丁目」下車徒歩3分
 ◎渋谷駅～二子玉川駅行きで
 「用賀1丁目」下車 徒歩3分