

# フレイル予防教室

～健康寿命を延ばそう！！～

## < プログラム >

日時：11月16日(土)10:00～11:00 (※受付開始時間 9:45～)

場所：介護老人保健施設 Challenge すこやか

〒989-3121 仙台市青葉区郷六字久保 38 番地 42

対象：どなたでもお気軽にご参加ください

参加費：無料

内容：◆オーラルフレイル（お口の機能の衰え）をチェックしてみよう

◆健康寿命をのばすためにフレイルを予防しよう

◆お口の衰えを予防する方法を実践しよう

◆質問コーナー

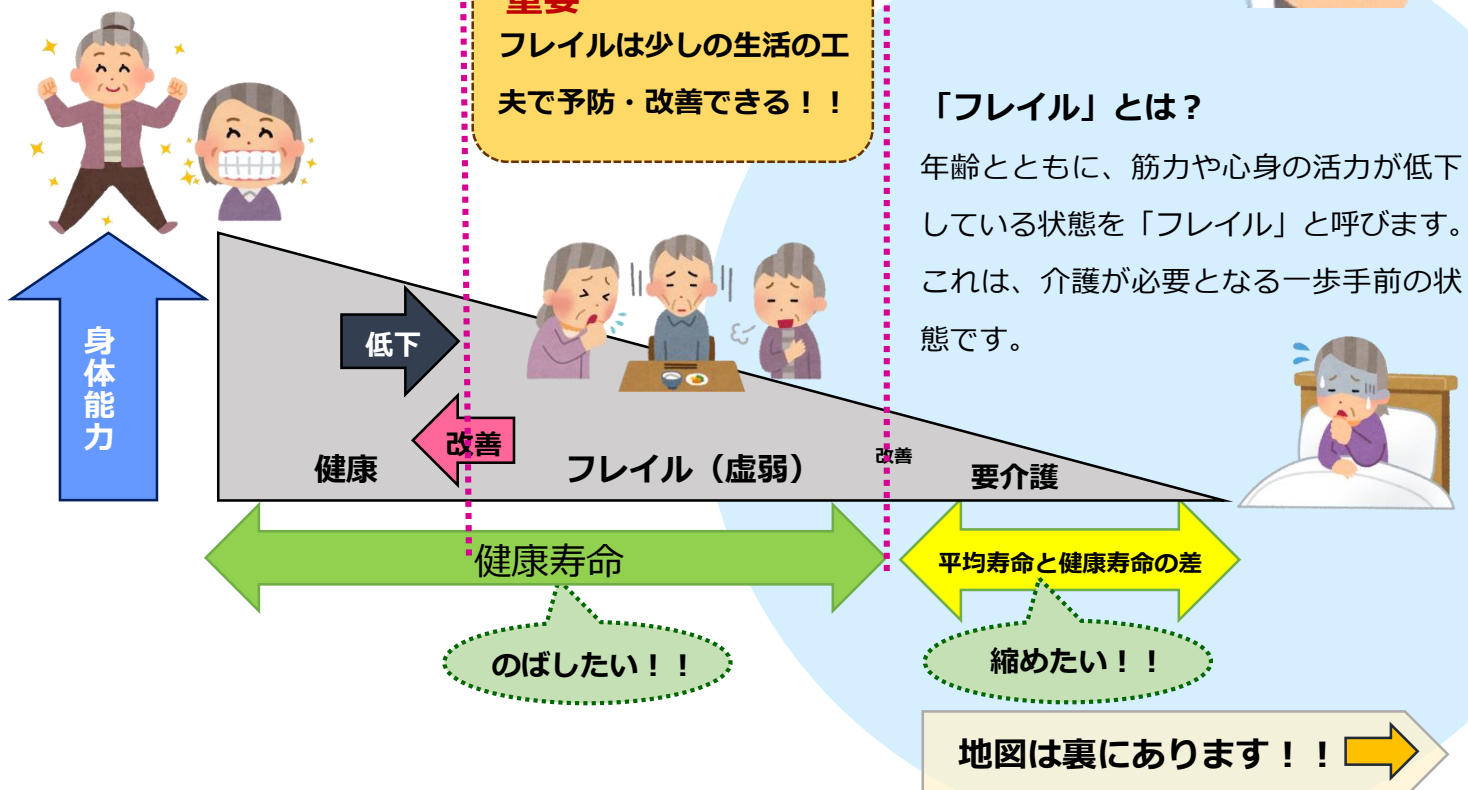
◆施設見学（※希望者）

当日は「看護師」「言語聴覚士」の専門職による講話があります。

**重要**  
フレイルは少しの生活の工夫で予防・改善できる！！

### 「フレイル」とは？

年齢とともに、筋力や心身の活力が低下している状態を「フレイル」と呼びます。これは、介護が必要となる一歩手前の状態です。





介護老人保健施設

Challengeすこやか

医療法人星陵会

場所

宮城県仙台市  
青葉区郷六

仙台市営バス「折立」  
バス停から徒歩10~15分

駐車場あり



お問い合わせ：☎022-724-7430 担当：石田

ご見学いつでも  
お待ちしております！