



福井市委託事業

令和7年度 第2回 介護者のつどい

×タボ対策から フレイル予防への ギアチェンジ



フレイル とは・・・

病気ではないけれど、
年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、
介護が必要になりやすい
健康と要介護の間の虚弱な状態のこと

参加
無料

開催日時

10月25日(土)
10:00～11:30

開催場所

サービス付き高齢者向け住宅

千寿の森

住所:福井市栗森2丁目2710番地

内 容

介護者も元気に!

- ☒ やってみようフレイルチェック
- ☒ フレイル予防体操

講師:鷺田理学療法士

定員20名

事前申し込み

たんぽぽ苑にてお申込みを受け付けます!

☎ 56-0992

お気軽に
お電話ください

お問い合わせ先: 社会福祉法人 千寿会

たんぽぽ苑

