

ご町内の皆様

小千谷市・デイホームらくらく 合同企画

第2弾

フレイル予防講座

65歳以上の方はどなたでも参加できます！

～筋力測定会の御案内～

日時：令和7年**10月9日(木)**

午後1時30分～2時30分

会場：**細島ふれあいセンター**

内容：筋力測定会

- ◆体組成計による筋肉量の測定（体幹・上肢・下肢）
- ◆握力測定
- ◆介護予防相談会（看護師が体調面の相談をお受けします）



対象：細島町内にお住まいの**65歳以上の方**

申込：デイホーム登録者の方 不要

デイホーム登録者以外の方 必要

※事前に☎82-3168までご連絡ください。



講座についてのお知らせ

この講座は、介護予防を目的に、デイホーム事業の一環として実施しています。
講座の中で、フレイル状態の早期発見のための自己チェックや測定などをしながらフレイル予防を学びます。皆様の参加をお待ちしています。