

参加無料

# フレイルチェック講座

フレイルとは「加齢に伴い、心身が弱った状態」のこと  
フレイルチェックで心身の健康状態を確認してみましょう。

- ・場所 田中北小学校（船戸 1-7-1）
- ・対象 柏市在住の65歳以上の方
- ・持ち物 筆記用具・水分・フレイルチェックカード（お持ちの方）

※素足になりやすい服装でお越しください



かしわフレイル予防ポイント贈呈

（かしわフレイル予防ポイントカード・かしわ健康アプリ「ワニFit」をお持ちの方のみ）



定員20名

日時

内容

7月24日（木）

フレイルチェック

10時～11時40分

講師：フレイル予防サポーター

申し込み・問い合わせ



ほくほくセンター（柏北部地域包括支援センター）

04-7140-8818