

『

フレイル予防

ちよきん

～今日から始める貯筋体操～』

日 時 2/10(火) 13:30~15:00

講師 :

フレイル予防

理学療法士【アビリティ雄踏】

和久田 雄基 氏

認知症予防と介護保険 保健師/社会福祉士【地域包括支援センター雄踏】

会場 浜松市立舞阪図書館 2階 講座室2

定員 20名

対象 どなたでも



講座内容

・フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の中間。
高齢者の健康状態を表す言葉です。
セルフチェック体操を紹介します。

・認知症予防と介護保険について

認知症について
介護保険のしくみ、申請の流れ、
使えるサービスなど

お申込み・問い合わせ

浜松市立舞阪図書館

TEL 053-592-7000

1/10(土)より
カウンター または
電話にて受付