

令和8年7月2日
湯河原町介護課

フレイルチェック参加者募集について

フレイルとは、加齢により筋力や心身の活力が低下した状態（虚弱）になることで、多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

皆さんも一緒にフレイル（虚弱）にならないよう、生活を見直すフレイル予防事業に参加してみませんか。1回目の結果を見て、2回目までに、より健康な体を目指しましょう。ご参加お待ちしております。

- 1 日程 第1回 7月15日（水） 第2回 令和9年1月20日（水）
- 2 時間 午前10時00分～12時00分
- 3 場所 宮上会館
- 4 定員 15名（先着順）
- 5 申込 介護課高齢者福祉係へ電話または直接お申し込みください。

お問い合わせ先
湯河原町介護課 可知
(電話) 0465-63-2111 (内線 344)
(FAX) 0465-63-4194
(Eメール) hokenka@town.yugawara.kanagawa.jp