

主催 片瀬地区社会福祉協議会  
協力 片瀬いきいきサポートセンター（片瀬地域包括支援センター）  
居宅介護支援センター鵜生園

# 『いまこそ始めよう！』 フレイル予防・カラダ、ココロの自己点検

担当 片瀬いきいきサポートセンター（片瀬地域包括支援センター）  
鵜生園（社会福祉法人 上村鵜生園）

～あなたの行動でカラダ、ココロも健康に！！～

日時 4月8日（水） 午前10時半～正午

場所 片瀬地区ボランティアセンター「ひだまり片瀬」  
（藤沢市片瀬3-16-10香川ビル1F）

定員 15名程度（先着順・直接お越しください）

## <講座内容>

フレイル予防について学習、セルフチェック、予防のための実践  
（脳活リフレッシュ）



フレイルは、体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことです。年のせいと放っておかず、やりたいこと、好きなことを続けるために、できることから取り組みましょう。  
地域の集まりは元気の源！  
みんなの笑顔でお互い元気に！！

座談会形式です。お気軽にご参加ください。質問もお受けします。

事務局  
問合せ先

片瀬市民センター 地域づくり担当

電話 0466-27-2711

平日午前9時～午後5時