

フレイル予防 応援プログラムのご案内

最近、つまづきやすくな
った気がする・・・

食欲がわからない
体重が減ってきた



食事の時に
時々むせてしまう



家で過ごす時間が増えて
体力が落ちてきた

気になりだした今がチャンス！



フレイル予防応援プログラム では

あなたがより元気になれるポイントを確認し
具体的な取組を「専門職」がサポートします



食生活



運動



お口の健康



フレイル予防に取り組んで
いつまでも若々しく！

地域包括支援センターがお手伝いします！

費用無料

