

千代が丘つながりの場所 ～エナガの家～

フレイルを予防しよう！！

平成31年2月18日（月曜日）10：00～

平成31年3月18日（月曜日）10：00～

フレイルとは

要介護状態になる前の加齢に伴う心身機能や、ひきこもりなどの社会的な側面も含む健康状態が悪化した状態をいいます。

「地域の力で健康寿命の輪を広げよう」

NPO 法人エナガの会理事 戎智史（理学療法士）

ご飯が食べられなくなった

外出するのがしんどい。



など、気になることはありませんか？

当日は体力測定もおこなう予定です。

動きやすい服装でお越しくください。

健康寿命を延ばして、

いつまでも元気にいきいきと生活しましょう！

千代が丘2丁目3-16

ディアエ
スタ・ミ
オ垂水

千代が丘つながりの場所
～エナガの家～

上所食料品

※駐車場はありません

↓至徳洲会病院

お問合せ先

特定非営利活動法人エナガの会

担当：山本哲也



078-584-0824



090-7632-9293



yamamoto@enaganokai.org