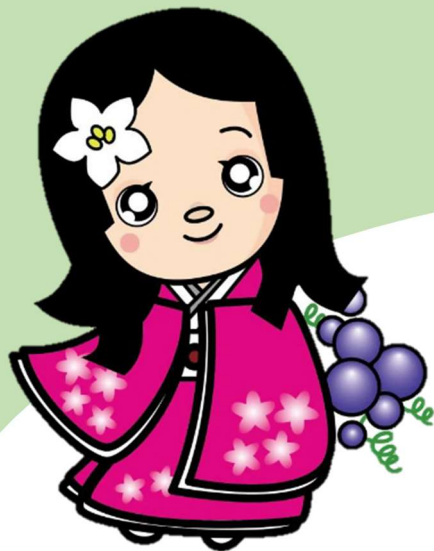




健康長寿への道、今日から一歩ずつ

フレイルって知ってる？

さあ、みんなで一緒に「フレイル予防」をはじめよう！

緒川 地区健康講話

令和7年度

とき

第1木曜日

午前9時30分～11時
(血压測定のみ月 午前10時～11時)

ところ

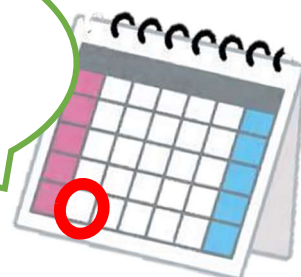
緒川老人憩の家

申し込み
不要

手ぶら
OK！

(水分補給できるもの)

気になる講話は
忘れずに
チェック！



★ 血压測定は毎月実施しています

日にち	内容	日にち	内容
令和7年 5月1日	栄養 フレイルチェック	11月6日	血压測定のみ
6月5日	血压測定のみ	12月4日	体操
7月3日	運動	令和8年 1月8日	血压測定のみ
9月4日	血压測定のみ	2月5日	運動
10月2日	口腔	3月5日	血压測定のみ

※講話に参加すると東浦町いきいきマイレージ自己ポイント（参加ポイント）
2ポイント、付与されます。

問合せ：東浦町保健センター 成人保健係

電話:0562-83-9677 FAX:0562-83-9678