

# フレイル(虚弱)予防 健康講座

せっかく受けている**健診**  
それだけじゃもったいない!!

健診結果から  
何がみえる?



生活習慣改善  
のポイントは?

成人病の発症には生活習慣が深く関与していることが明らかになっています。健診結果は、健康維持への重要な道しるべとなります。まずは健診の検査項目が何を意味しているかを知り、生活習慣を見直すことで、**フレイル予防**に努めましょう!

日時: 令和6年11月5日(火)

午前10時から11時30分

会場: ひまわりプラザ  
多目的ホール

講師: 柏市役所 健康増進課  
(保健師 栄養士)

健康診断の結果を  
持ってきてね!



【参加申し込み】

11/1(金)までに  
風早北部地区社協携帯へ  
お電話で申し込み下さい。

参加無料!

定員 60名

フレイル予防ポイントカードを  
お持ちください!!



【申し込み・お問い合わせ】

風早北部地区社協携帯 090-6026-8130(室井)