

# 健康講座のご案内

「福井ライフ・アカデミー連携」

演題名：要介護にならないためのフレイル予防

日時：令和7年1月11日(第2土曜日) 15:00～16:00

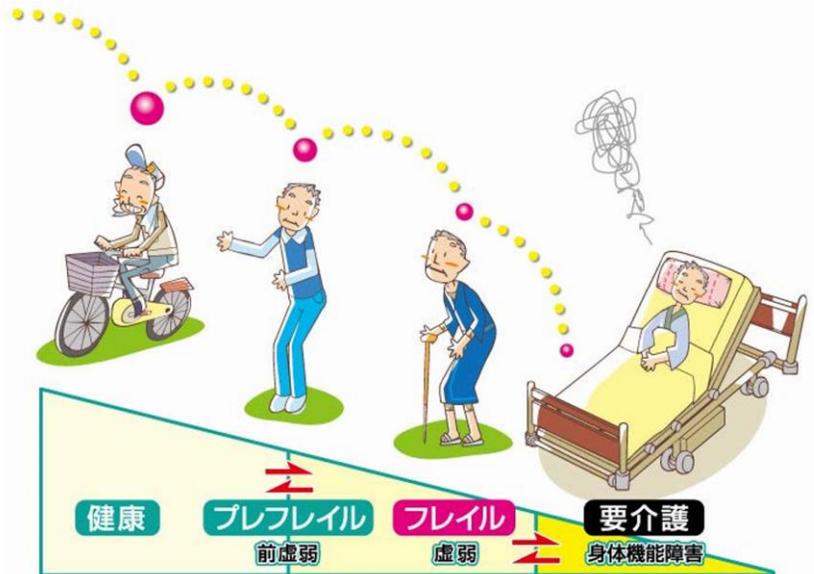
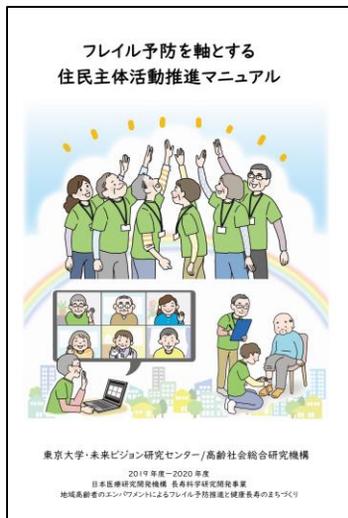
会場：県民健康センター 研修室

講師：がん検診事業部長 松田 一夫

事前の申込は不要です。

フレイルは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態。

ただしフレイルは予防でき、健康な状態に戻ることも可能です。



ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～



お問い合わせ先：県民健康センター TEL: 0776-98-8000