

第5回 シェークハンズ遠藤 フレイル予防講座



日時：令和7年5月21日（水）13:30～15:30

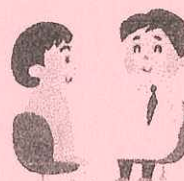
場所：遠藤市民センター 3Fホール

協力団体：藤沢市健康づくり課・藤沢市保健医療財団

■ 話題のフレイルについて、もう一度詳しく知ろう！

■ 健康診断検査結果の見方！！

気にした方がよい項目など・・・



■ フレイルチェック



■ 体力測定、握力・歩行



フレイル予防で若返り

皆さんの参加をお待ちしています。

問合せ、申し込み：シェークハンズ遠藤

（TEL 0466-88-9800 火、金：10:00～12:00）

横山（TEL 080-5054-3582）

内田（TEL 090-9157-6552）