



令和7年1月28日

報道機関 各位

国立市市長室広報・広聴係

100歳まで健康寿命

フレイルサポーター・理学療法士・ 歯科衛生士と学ぶ フレイル予防深掘り講座 開催

市は、健康寿命の延伸を目的に、様々なフレイル予防事業を実施しています。今回はフレイルサポーター・理学療法士・歯科衛生士と学ぶフレイル予防深掘り講座を開催します。

フレイルとは、年を重ね、心身の活力（筋力、認知機能、社会との繋がりなど）が低下した状態をいいます。フレイルの兆候に気づき、早めに対処をすれば、これからも元気に過ごすことができます。本講座では、フレイルの予防方法を、専門職やサポーターと一緒に学びます。

このことを広く周知したく、ぜひ、貴媒体での告知および取材・掲載方、お願いいたします。

記

1. 日時 1月30日(木)午後1時30分～3時
2. 場所 くにたち未来共創拠点矢川プラス ホール、多目的ルーム
(国立市富士見台4-17-65)



過去の講座の様子▶

問い合わせ

国立市 健康福祉部
高齢者支援課地域包括支援センター
TEL042-576-2123(直通)



国立市
KUNITACHI CITY

文教都市くにたち