

日時 **2**月 **26**日  
土

13時から  
16時

えんゆうみ

豊中市委託事業

参加無料  
要予約  
1時間5名まで  
18歳以上

今回の

テーマ

フレイル  
予防で  
明日も元気

フレイルとは？

→健康な状態と要介護状態の中間。対策をすることで、健康な状態に戻ることができます。



## 健康測定会

骨密度測定をメインに身長・体重、血圧などの基本事項はもちろん、握力測定もあるので、現在の自分の体を知るいい機会です！  
また、医師をはじめ医療者がいますので気軽に身体のことをご相談ください。

## フレイル測定

普段の自分の生活を振り返り、フレイルチェックをしてみませんか？  
結果をみて、改善方法や対策などをお伝えしますのでぜひご参加ください！

イベント内容

とよなか縁結実 × さくら薬局  
豊中市新千里南店

医療者がつくる全世代対象の地域交流・支え合いの場

予約・お問合せ 06-6844-5711

会場 北緑丘団地 22号棟集会所

22号棟の真ん中の階段を  
上がって左手に入り口があります