

みんな来てくれ！

フレイル予防の わ 輪

参加
無料

日時

令和7年
10月30日（木）
10：30～14：00

会場
イオンモール秋田
1階 セントラルコート

体験コーナー

- フレイル簡易チェック
（先着150名様にプチプレゼントを
差し上げます。）
- いいあんべえ体操体験
（10：30～11：45）
- そしゃく^{りょく}力チェック
- 筋肉量測定



相談コーナー

- 運動相談
（理学療法士・作業療法士）
- 健康相談（保健師・看護師）
- 栄養・歯科相談
（管理栄養士・歯科衛生士）
- 出張地域包括支援センター
（介護相談・運動教室紹介等）



自分の健康状態や、日々の生活を振り返ってみませんか？