

7月11日(木曜) どけんぼヘルシープログラム
「フレイル予防でいきいき元気に！」
 を開催しました！



恵比寿ガーデンプレイス向かいの厚生中央病院別館4階 どけんぼヘルシースタジオで
 開催し、7名の方が参加してくださいました。
 食事と運動の講話と試食を通して、フレイル予防について学んでいただきました。

<コンセプト>

健常から要介護へ移行する中間の段階のフレイルを知り、運動や食事で予防するポイントを学び、今後迎える老年期に備える。



今後も様々なプログラムを開催します。
 本組合ホームページでご案内しておりますので、ぜひご参加ください。
 また、健康・栄養に関する教育・相談や健診後の指導も承りますので、ぜひお申込みください。

