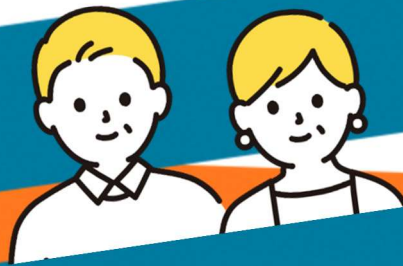


知って、防ごう



フレイル予防フェア

in いちい須賀川東店

入場
無料

令和7年10月15日(水)

10時~13時(開催時間内の出入り自由)

フレイル
チェック
あなたは
大丈夫?

野菜摂取量
チェック!
野菜不足が
わかっちゃう?

歯科相談
歯科衛生士が
アドバイス

握力測定
手軽に体力
チェック!

フレイルとは?

加齢に伴い、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。
早く対策をはじめることで、フレイルを予防することが可能です。

こんなことはありませんか?

- ☐ 以前より力が弱くなった
- ☐ 疲れやすい
- ☐ さいきん外出がめっきり少ない
- ☐ 歩くスピードが遅くなった
- ☐ 体重が落ちてきた
- ☐ 食欲がない

左の項目に少しでも
当てはまる方は、ぜひ
ご参加ください!
申込み不要です。

(協力) いちい須賀川東店、ツルハドラッグ、
須賀川市健康づくり推進委員会
(主催) 須賀川市

お問合せ先
須賀川市健康づくり課
☎88-8123