

福山版 フレイル予防DVD

「みんなで取り組むフレイル予防」

希望団体へ配付します！

多くの高齢者が、健康な状態からフレイルの状態を経て、徐々に要介護状態になるといわれています。

このDVDは、フレイルの兆候に早く気づいて進行を遅らせたり、元気な状態を取り戻すための予防策が学べます。

みなさんで、またご自身の日常生活で実践してみましよう。

内容

- 第1部「フレイルとは・社会参加編」
- 第2部「運動編」
- 第3部「栄養編」
- 第4部「口腔編」

まずは電話でお申込
ください！



「フレイル予防ローラ」

申込先

健康推進課 ☎084-928-3421

対象

福山市内で活動している
市民団体及び関係機関
※個人への配付はしていません。

配信

福山市公式YouTubeでも配信中

福山市 フレイル DVD | 🔍

問合せ先

福山市 健康推進課 ☎084-928-3421