

# 令和6年2月8日（木）富士見フレイル予防セミナーを開催しました

2月8日（木）に社会問題のひとつともなっているフレイルについて予防セミナーを開催しました。講師には地域の介護事業者様を迎え「日常生活の簡単な動きからフレイル予防のためのヒントを得る」と題して、身体を動かしながらの実践的なセミナーとなりました。



座学を交えた簡単な運動をしました



下肢筋力低下の予防

【問合せ】  
富士見地域センター  
☎03-3962-9281