

人生100年時代！
みんなで楽しくフレイル予防の
重要性を学ぼう！

フレイルってなに？！
加齢により、
心身の活力が低下し、
介護が必要になりやすい
状態のこと


アンケートに
お答えいただいた方
先着200名様に
粗品プレゼント

あなたらしい人生をおくるために ～疾病予防とフレイル予防～

主催：堺市立総合医療センター 協力：堺市

2024.3.24 日

開催時間

11:00～15:00

開催場所

アリオ鳳1F
グリーンコート

参加無料

イベント情報

フレイル予防について 学ぼう

※ 診察・医療相談はできかねます

医師が
詳しく説明

体組成計による 筋肉量測定

※ ペースメーカーなど、
医用電気機器を装着している方は
測定いただけません
履物・靴下を脱いで測定します

自身のカラダを知り
さらなるフレイルの予防に
つなげよう

ロコモ度測定

自身の脚力の
状態を知ろう

堺サンドイッチ キャンパス

※ ハンドドリップコーヒー試飲
ボードゲーム体験

堺のまちやひとと
つながる、
新しいかたちの
「介護予防」のご紹介

栄養バランス測定

野菜摂取量を計ろう
管理栄養士が
アドバイス

のぼそう！ 目の健康寿命

アイフレイル対策は
セルフチェックから！

お薬について 知ろう

あなたは
多剤服用して
いませんか？

検診相談

各種検診について
ご相談ください