

# 市民公開講座

参加費  
無料  
定員100名

東京都区西部地域リハビリテーション  
推進広域派遣アドバイザー設置事業

## 「フレイルって何？」

～元気で楽しく毎日を過ごすために～

10/2017年  
15(日)

13:30～16:20

コンGRESSクエア中野  
カンファレンスルーム1

中野駅北口より徒歩5分

〒164-0001 東京都中野区中野4丁目10番2号  
中野セントラルパーク サウス 1階

### プログラム

- 1.フレイル予防について  
リハビリテーション専門医 40分程度
- 2.歩く能力を高める運動  
理学療法士 30分程度
- 3.食べる力を落とさないために  
言語聴覚士 30分程度
- 4.低栄養を防ぐために  
栄養士 30分

主催：東京都区西部地域リハビリテーション支援センター  
(慶應義塾大学病院)

お申込み方法、お問い合わせ先は裏面をご覧ください。↑

