

久谷地区

健康講座



健康寿命をのばそう！ 今日から始めるフレイル予防

フレイルとは年齢とともに心身の生活が低下し、健康と要介護の間の状態になることです。早めに気づいて生活習慣を見直すことで、フレイルは予防・改善することができます。

日時

2026年
11月12日(木) 10:00~11:30

テーマ

「フレイル予防について」

～我が家でいつまでも元気に過ごせるように～

①「健康課題について」②「栄養」③「運動」

講師

松山市の専門職の方
保健師・管理栄養士・理学療法士

場所

荏原公民館 2階大ホール

松山市東方町甲955番地

駐車場

渡部家住宅 西駐車場



動きやすい服装でお越しください。
皆さまのご参加をお待ちしています！

共催

久谷地区まちづくり協議会 TEL 070-4343-2460

松山市地域包括支援センター 石井・浮穴・久谷