

2023介護予防大作戦in東村山・萩山町地域開催

# フレイルを予防して 健康寿命 のばそう

社会参加

医療・保健・  
福祉の情報

今！  
そして これから！

緑風荘病院 院長  
酒井雅司 先生

運動

転倒予防対策  
転ばないための方法  
あります！

はぎやまりハビリ  
ディサービス 所長  
古賀真人 先生



栄養

低栄養を予防するコツ

効果的補食は？

ちょこっと 試食もあります！

駒沢女子大学 教授

西村一弘 先生

フレイル＝虚弱

心身の活力が低下

した状態をいいます

日時	令和5年11月18日(土)	午前10時～12時20分
会場	萩山公民館(第1集会室・第4集会室) お土産もお楽しみに♪ <b>無料</b>	
人数	60名 事前申し込み(11月1日午前9時から受付はじめます)	
申込先	南部地域包括支援センター	電話 042-390-2211

主催 「2023介護予防大作戦 in 東村山」萩山町地域推進委員会

後援 東村山市

協力 社会福祉法人緑風会緑風荘病院 介護老人保健施設グリーン・ボイス

はぎやまりハビリディサービス

協賛 公益社団法人東村山市医師会 東京都栄養士会東村山支部