

「フレイル」を知っていますか

# フレイル予防のための セルフチェック・セルフケア



2025/01/22 (水)

14:00 ▶ 16:00

受付開始時間 13:30

会場 東京ボランティア・  
市民活動センター

東京都新宿区神楽河岸1-1  
飯田橋セントラルプラザ10階  
低層階エレベーターをご利用ください



## ✓ [フレイルとは?]

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の状態。フレイルが続くと、骨折、心筋梗塞、脳梗塞、認知症などの原因にもつながります！  
予防のための3つの柱と、今すぐできるセルフケアについてお伝えします。

会費(茶菓子付き)：終活アドバイザー協会会員 1,500円、一般 2,500円

## 講師

### 松尾孝子 (まつおたかこ)

ら・し・さ会員、終活アドバイザー  
看護師、介護支援専門員、AFP、抗加齢医学会認定指導士医療・介護・福祉分野での実務経験や研究をもとに、「元気で健康で幸せな百寿歳を増やす！」ことを目指し、日々奮闘中。



申込締切

2025/1/17 17:00

終活 らしさ



ホームページまたは  
QRコードから  
お申込みいただけます  
<https://www.ra-shi-sa.jp/>

