

令和7年8月18日

～ フレイル予防 in 宮崎市立図書館 ～

大人のための測定会を開催します！

自身の現状を把握し、今後の健康管理への動機付けに繋げること、さらに、参加者同士の交流を促進し社会的な繋がりを築くことを目的として、宮崎市立図書館で測定会を開催します。

自身の体の状態を知ることは、フレイル予防の第一歩です。（※フレイル…健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態のこと）

【概要】

- 日程：令和7年8月21日（木）10:00～11:30
- 場所：宮崎市立図書館 2階AVホール
- 内容：
 - ・測定会（身長、体重、握力、ふくらはぎ周囲、立ち上がりテスト）
 - ・理学療法士と管理栄養士による、フレイル予防講座
理学療法士：丸中 公貴氏、中島 晋太郎氏
管理栄養士：宮崎市地域保健課 瀬尾 優美
 - ・実践編！簡単にできる体操をやってみよう！

本件に関する
お問い合わせ

宮崎市地域保健課 保健・介護予防連携推進室(担当:井上)

☎0985-82-6651 FAX.0985-29-5208

メールアドレス 10yobou@city.miyazaki.miyazaki.jp