

ケアカフェ いちかわ

市川市民、地域住民と、医療・介護など福祉専門職との「顔の見えるつながりづくりの場」です。
行きつけのカフェを訪れるように、お気軽にお越しください。

【日時】 6月1日(土) 15:00～17:00まで

【テーマ】 「フレイル予防」～エプロンでの取り組みについて～

【ミニレクチャー】 松原真由美さん(一般社団法人エプロン理事)

年齢とともに疲れやすくなったり、転倒しやすくなったりしていませんか？

フレイルとは、加齢によって心身機能が低下し、日常生活に支障が出始める状態です。しかし、適切な予防対策によって、フレイルを遅らせたり改善したりすることができます。

フレイルについてわかりやすく解説し、その具体的な取り組みについて知ることが出来ます。

〈こんな方におすすめです〉

- フレイルについて知りたい方
- 自分の健康状態をチェックしたい方
- フレイル予防の方法を学びたい方



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

【場 所】 市川市アイリンクルーム (市川市市川南1-1-1 ザ・タワーズイースト3階) JR市川駅 徒歩1分

【対象者】 市川市民、市内にお勤めの方、ケアに関心のある方 など

【参加費】 300円 【定員】 20名



写真のようなリラックスした雰囲気の中で、立場や職種関係なくおしゃべりします。色々な人と話すことによって新たな知識や情報を得られたり、思わぬアイデアを思いついたり、地域にお知り合いやお友達が増えていきます。専門知識や用語は知らなくても大丈夫。他の方のおしゃべりに耳を傾げるだけでも楽しいですよ。

【申込み・問合せ先】

メール：carecafe.ichikawa@gmail.com

LINE公式アカウント：[@fyy2819x](https://line.me/tv/@fyy2819x)

電話：090-1115-0968 (梶携帯：当日連絡先)



【主催】 ケアカフェいちかわ
【後援】 市川市社会福祉協議会



Webサイト



LINE公式アカウント