

# 健康生活支援講習「スマイル教室」

フレイルとは  
「弱い」「虚弱な」  
の意味です

## フレイル予防で健康寿命をのばそう！

### あなたの血圧・血糖値は大丈夫？

**日時：7月17日（火）**

—時間—

1回目

10:00~11:00

2回目

14:00~15:00

—場所—

武蔵野赤十字病院

1階

アトリウムパンジー

—申込み—

武蔵野赤十字病院

医療社会事業課

0422-32-3111

内線:7113

—参加費—

無料

「スマイル教室」は日本赤十字社が行っている健康生活支援講習の中から、暮らしに役立つ介護の知識・技術をピックアップしたものです。

主催：日本赤十字社東京都支部・武蔵野赤十字病院・  
武蔵野赤十字在宅介護・地域包括支援センター