

フレイルとは  
「弱い」「虚弱な」  
の意味です

## 健康生活支援講習「スマイル教室」

# フレイル予防のための知って得する安心講座 「安楽な姿勢でできる身体の移動」

日時：1月16日（水）

### 一時間一

1回目

10:00～11:00

2回目

14:00～15:00

### 一場所一

武藏野赤十字病院

1階

アトリウムパンジー

### 一申込み一

武藏野赤十字病院

医療社会事業課

0422-32-3111

内線:7113

### 一参加費一

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・武藏野赤十字病院・  
武藏野赤十字在宅介護・地域包括支援センター

