

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

## 「家庭内での事故防止」

**日時：2月18日（月）**

### —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