

予約不要！

参加費無料！

2月1日はフレイルの日！

フレイル予防月間記念イベント

働き世代からのフレイル予防

2月17日（火）

10：00～15：00

長岡京市役所ロビー



- あなたの健康度は!?～チェックしてみよう～
血管年齢、骨の強さ、からだの糖化度、握力などが測定できる！
- フレイルって？展示やパンフレットでフレイル予防を学ぼう
- 気になることを聞いてみよう！健康の専門家がお答えします★
- きちんと「噛む」ことができていますか？
おうちで咀嚼度チェックができるガムをプレゼント♪
- 試してみよう「軟骨伝導イヤホン」

