



# 認知症予防とフットフレイル を学ぼう



**令和6年9月22日（日） 14時～16時**

**場 所：**ワクティブこまき多目的室1, 2  
(小牧市ラピオ2階)

**参加費：**500円 (お茶、お菓子付き)

**対 象：**40才以上の生活習慣病予防に  
関心のある方

**定 員：**先着10名



① 認知症予防の食事のお話

管理栄養士 川原田真那先生



② 運動のお話と実践

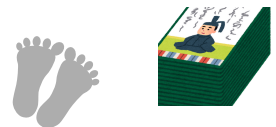
理学療法士・鍼灸師 鍼灸Tadauchi院長

唯内喜史先生



③ レクリエーション

足カルタで楽しみながらフットケアを知ろう



※ご希望の方は、フットプリント計測をいたします。

フットフレイルとは、加齢による筋力低下により、歩行に支障をきたす状態のことです。フットフレイル予防は、フットケアの一つであり、健康寿命を延ばすことに繋がります。健康について、一緒に学びませんか？

**主催：市民活動団体フットケアサークルてくてく**



足から健康を見直す  
きっかけ作りを提供しています。

お申込みはQRコードか下記のメールへ

お問い合わせ先：2018teku@gmail.com



9月1日申込み開始