

フレイル予防 プログラム

参加者
募集中



フレイルの状態や兆候を知っておくことで、
その後の身体的・精神心理的・社会的に
不健康になることを予測し、予防しやすくなります！

より早くフレイルに気付こう！
より早く予防しよう！

とらふす道場では、こんなことを
おこなっています！

- ①まずはフレイルを知ろう！
- ②自分専用カルテに記録
(運動・体調・体組成の記録)
- ③運動不足度チェック
- ④サルコペニアチェック
- ⑤月別にフレイルに効果的な運動をご紹介します



初めての方でもご安心ください！
明るいスタッフが丁寧にご案内いたします。
是非一度、ご来館ください。

