

# 西市民センターにて講演を行いました

5月21日(水)、白鳥地区のふれあい会食会の中で「フレイルと運動について」と「安全に美味しく食べ続けるために」の2つをテーマに、リハビリテーション部 言語聴覚士の芳木と理学療法士の三笠が講演を行いました。

講演では、フレイル予防のために自宅でできる運動の紹介や具体的な食品例をあげながら安全に食べるための注意点について説明しました。

今後も地域との関わりを継続していきたいと考えています。



リハビリテーション部  
連携センター  
(介護連携課)