

# copeつどい場にて出前講座を行いました

11月5日(水)、余部駅前copeつどい場にて「フレイル」をテーマに、介護部 デイサービスセンターさかい理学療法士の和泉が講演を行いました。

フレイルの主なチェック項目やフレイル予防のために心がけたい食事や運動について説明を行い、実際に自宅でできる体操を行いました。

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。



デイサービスセンターさかい  
連携センター 介護連携課