

## あおもり出前講座開催状況

テーマ	介護予防
利用団体	青森市ろうあ協会
開催日	令和5年9月30日(土)
開催場所	青森市ふれあいの館 大会議室
参加者数	4人
職員派遣課	高齢者支援課
開催内容	フレイルを予防しよう ・フレイルとは ・フレイル予防のポイント(栄養・口腔・社会参加・運動) ・体操の実践
出前講座の様子	