

# コロナに負けない生活の知恵を知る

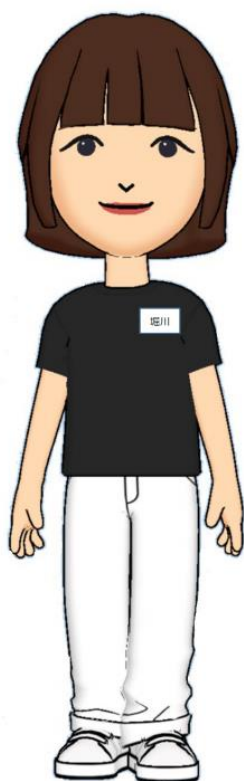
～ 感染予防とフレイル予防 ～

フレイルとは、年齢とともに、こころと身体が弱くなってきた状態をさします。その状態が続くと、要介護状態になる可能性が高くなります。元気な生活を続けるためには、健康的な生活習慣が大切です！

感染管理認定看護師 出崎

新型コロナウイルス感染症が続く今、私たちの生活は、大きく変わりました。コロナに負けないための「日常生活で気をつけたい感染予防とフレイル予防」について、私たち、現役看護師からお伝えします！

慢性心不全看護師 堀川



## 2月26日(金)、3月5日(金)

### 午後1時～4時

- 場 所 公民館貫井北分館 学習室 A・B
- 講 師 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
出崎 奈美さん (感染管理認定看護師)  
堀川 由加里さん (慢性心不全看護師)
- 対 象 市内在住・在勤・在学の方
- 定 員 各回18人(申込順) ※参加費無料
- 申 込 2月1日(月)午前9時から電話、または直接貫井北分館へ  
〒184-0015 小金井市貫井北町 1-11-12  
貫井北センター2階 ☎042-385-3401