

第75回

# 健康サポート相談会

## フレイル予防ミニ健康講座

参加費  
無料

日時：2026年3月3日（火）

9:30 開場（受付開始）

10:00 講演

※約1時間～1時間半程度  
を予定しております

場所：ふたば薬局本店2Fみなまき会議室

定員：20人

当日はマスク着用でご参加ください♪



横浜市令和7年度身近な地域で行うフレイル予防普及啓発等（一体的実施分）事業  
委託者：一般財団法人横浜市薬剤師会

### ✓ 内容

薬剤師によるフレイル予防の話

栄養士によるおいしく食べてフレイル予防の話

フレイルセルフチェック

指輪っかテスト

握力測定

フレイルセルフチェック  
指輪っかテストは  
講演会内で行います！



ふたば薬局のホームページでも予定に関するご案内を行っております！



<http://futaba-mituba.com/>

●コロナウイルス感染状況等事情により  
予定や内容の変更・中止の場合がござ  
います。また、密を避けるため人数  
制限をする場合がございます。  
予めご了承ください。



ふたば薬局

045-365-5037

<https://youtu.be/2JkOHjwCetgsi=y24TuYkOXqjXu3js>

健康サポート相談会の様子が  
YOUTUBEでご覧いただける  
ようになりました！

