

かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



ボッチャでつながる 笑顔の輪

投げて笑って健康に！
みなさんのご参加をお待ちしています！

年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、
すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。



対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2025年5月16日(金) 10:00~11:30

会場

上志段味公民館ホール

お申し込み

不要

持ち物

室内シューズ / 飲み物(水分補給用)

今後の開催予定日

毎月第3金曜日

2025

6/20 7/18 9/19

※8月はお休みです

参加費

100円

※4月から有料になりました

そもそも フレイル ってなに??



「フレイル」とは、加齢によって気力と体力が徐々に落ち、
要介護の一手手前になっている状態のこと。放っておく
と、すぐに介護が必要になってしまいます。

早く気がついて予防することで、健康な状態に戻ることが期待できます!