

フレイル予防イベント

# かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



歌って予防する！



認知症と嚥下機能の低下

【講師】

愛知県立大学看護学部 地域・在宅看護学  
古田加代子教授 & 大学院生

後半は、みんなでストレッチ！

対象

誰でもOK！ お気軽にご参加ください！

日時

2024年10月18日(金) 10:00~11:30

会場

上志段味公民館ホール

持ち物

室内シューズ / 飲み物(水分補給用)

参加無料  
申込不要

今後の開催予定日

毎月第3金曜日

2024

11/15

12/20

2025

1/17

2/21

3/21



## 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、要介護の一步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！

主催：上志段味学区保健環境委員会・上志段味学区地域福祉推進協議会

協力：上志段味民生委員児童委員協議会・上志段味ゆるさば・ココカラダイエツ