

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、ヨホヨホ予防！



「ぴんころ男会おやじバンド」

ハーモニカ演奏

聴いて♪
うたって♪
楽しいクリスマス会！



対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2023年12月15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

今年度の開催予定日

毎月第3金曜日

2024

1/19 2/16 3/15



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・上志段味ゆるさぼ・ココカラダイエット