

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！



愛知県警察「のぞみ」の防犯教室

寸劇と講話で学ぶ！
特殊詐欺・侵入盗から
身を守る知恵をつけましょう。



対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2025年4月18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)

参加費
100円

今後の開催予定日

毎月第3金曜日

2025

5/16 6/20 7/18

※4月から有料になります

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!