

かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



ボッチャをやってみよう

初めてでも大丈夫♪
わいわい楽しくボッチャ体験！

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。

協力：スポーツ推進委員



対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2024年3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

今後の開催予定日

毎月第3金曜日

2024

4/19 5/17 6/21 7/19



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!