

かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



健康チェック

体組成計を使って、筋肉量・体脂肪・水分量・骨量・体内年齢を測ります。

栄養のお話

食事と栄養・健康について

お楽しみ

認知症予防リーダーによる、楽しい脳トレゲームやレクリエーションなど

対象

誰でも参加OK

日時

2023年6月16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)

お気軽にご参加ください!

参加無料
申込不要

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!