

かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



「悪質商法の被害にあわないために」

名古屋市消費者センターの方から、具体的な事例や対策などを教えていただきます。

動画に合わせてみんなで体操！

みんな楽しく体を動かしましょう！
気軽にできる簡単な体操です。

対象

誰でもOK！ お気軽にご参加ください！

日時

2023年7月21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

開催予定日

毎月第3金曜日
開催予定

*8月はおやすみです

2023

9/15

10/20

11/17

12/15

2024

1/19

2/16

3/15



健康

そもそも

フレイルってなに??

フレイル



要介護

「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！