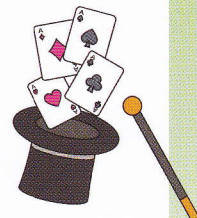


# かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



## ぱんぷきん ふじわらの マジックショー



笑顔と驚きのマジックショーで  
心地よいひとときをお楽しみください！

マジックのあとは  
ワイワイ楽しいお茶会です♪

対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2024年2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)

参加無料  
申込不要

今後の開催予定日

毎月第3金曜日

2024

3/15 4/19 5/17



## 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!