

# かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨホヨホ予防！



## 『ベジチェック測定』

野菜、足りていますか？



手のひらをセンサーに当てるだけで、野菜の摂取量がわかっちゃう！

今の摂取量を見える化して、食生活改善に活かしましょう！

後半は、カラダを動かして気分スッキリ

対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2024年5月17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

6/21 7/19 9/20 10/18

※8月はおやすみです



健康

そもそも



フレイル



要介護

## 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!