

# かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



## 『認知症サポーター養成講座』 開催します！

正しい知識を持って、認知症の人や家族を温かく見守る  
「応援者」になりましょう。

認知症の症状や認知症の人と接する時の  
心構えなどについて学びます。

脳トレや軽い体操も行います！



認知症サポーターの目印  
オレンジリングがもらえます

対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2024年1月19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

2/16 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!