

かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



ゆうこ先生とフラダンスを楽しもう！

フラダンス鑑賞

美しいフラをみて、心をリフレッシュ



フラダンス体験

簡単なステップとハンドモーションを教えてもらって
みんなで体を動かしてみよう

対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2023年11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

今年度の開催予定日

毎月第3金曜日

2023

12/15

2024

1/19

2/16

3/15

ただいま健康麻雀も
開催に向けて準備中
乞うご期待!

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!