

# かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨホヨホ予防！



愛知県立大学看護学部の学生さんが教えてくれます！

## 認知症脳トレ運動

予防するための体操

## 元気はつらつ！転倒防止

毎日取り組める転倒予防体操

## 楽しく脳トレ

みんなで楽しく歌いましょう

対象

誰でもOK！ お気軽にご参加ください！

日時

2023年10月20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

11/17

12/15

2024

1/19

2/16

3/15



## 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！