

かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



認知症予防リーダーさんと一緒に/
楽しい脳活

体操・歌・脳トレゲーム等
みんなで楽しく脳活しましょう！



【講師】

守山福社会館 認知症予防リーダー



対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2024年11月15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

12/20

2025

1/17

2/21

3/21

そもそも

フレイルってなに??



健康



フレイル



要介護

「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!