

# かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨホヨホ予防！



## 『いつか来るかもしれない地震』

上志段味の防災、減災や避難所について

(守山区役所防災担当者)



質問も OK です。

心配や不安なことがあったらこの機会に！

後半は、軽い体操でリフレッシュしましょう

対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2024年4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

5/17 6/21 7/19 9/20

※8月はおやすみです



## 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!