フレイル予防イベント

かみしだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！

誰でも参加OK

参加無料
申込不要

9月15日は
ヤクルトさんから
血管年齢の測定
腸と健康についてのお話
みんなで体操
気軽にできる簡単な体操
で体を動かしましょう

開催予定日

毎月第３金曜日 10:00~11:30

2023 9/15 10/20 11/17 12/15 2024 1/19 2/16 3/15

＊８月はおやすみです

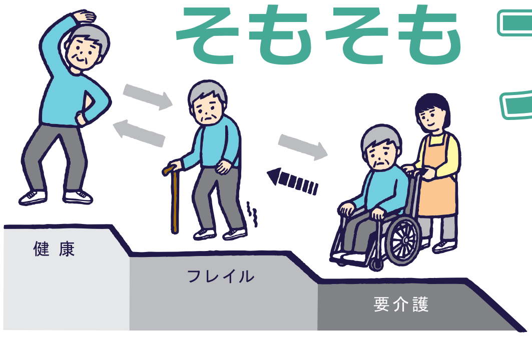
会 場

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）

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、要介護の一歩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！

主催：上志段味学区保健環境委員会　協力：上志段味民生委員児童委員協議会・上志段味ゆるさぽ・ココカラダイエット