

かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



チラシで可愛いゴミ箱を 折ってみませんか？



実用的で可愛いゴミ箱の作り方を紹介します！

折る楽しさと便利さを両方楽しめます

綺麗な包装紙などがあれば、ぜひお持ちください！
(チラシはこちらで準備します)



←可愛いチラシで折ると、こんなに素敵に！

対 象

誰でもOK！ お気軽にご参加ください！

日 時

2025 年 2 月 21 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

2025

3/21 4/18 5/16

※4月からは有料になります

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！