

かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨホヨホ予防！



健康体操教室

一緒に体を動かして、
体力アップと健康キープを
目指しましょう！



講師：上志段味自治会長 水野久氏



後半はお楽しみに！



対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2024年7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

9/20 10/18 11/15

※8月はおやすみです



健康

そもそも



フレイル



要介護

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!