

# かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨホヨホ予防！



心も体も元気に！



## 楽しいクリスマス会

今年最後の健康ひろばはクリスマス会！

内容は当日までお楽しみに…！



対象

誰でもOK！ お気軽にご参加ください！

日時

2024年12月20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)

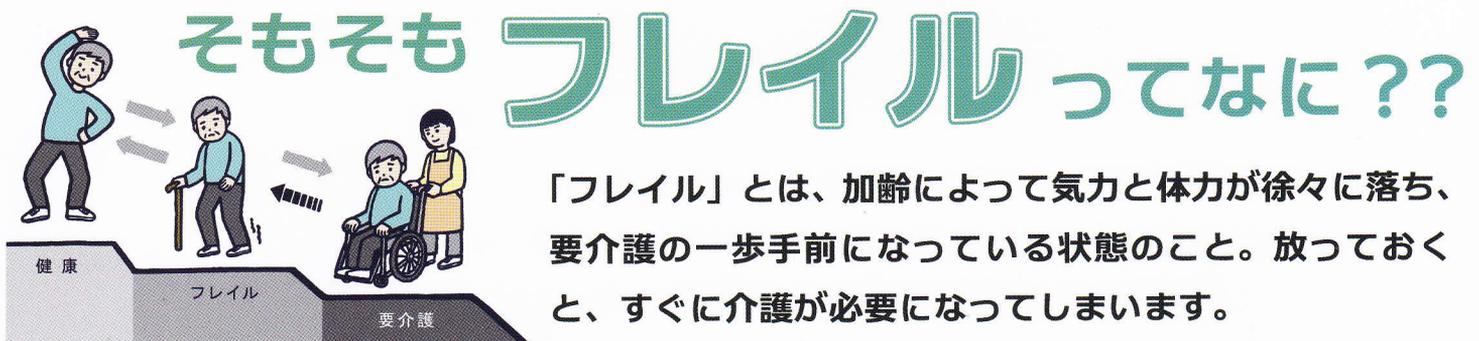
参加無料  
申込不要

今後の開催予定日

毎月第3金曜日

2025

1/17 2/21 3/21



「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！