

# かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防! /



## 『音楽の力でイキイキと! 若返りの秘密』

おんぷ主催

音楽健康指導士 浜地香理さん

介護ヘルパー 松尾敏美さん



懐かしい歌を歌い脳トレ・手遊び歌

みんなで楽しく笑顔でイキイキと若返りましょう。

対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2025年3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

4/18 5/16 6/20

※4月から参加費をお願いします。

## 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!