

かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



暑い季節に備えよう！



熱中症・夏バテ対策

熱中症や夏バテを予防するポイントや対策をクイズをしながら学びましょう

からだスッキリ体操

からだの不調改善マッサージをご紹介します

講師：健康管理士 大坪直美さん

対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2024年6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

2024

7/19 9/20 10/18 11/15

※8月はおやすみです

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!