

曾木公民館にあつまれ～！

お楽しみ教室

参加者募集！！

『フレイル』予防できていますか？

『フレイル』とは、病気ではないけれど年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と介護の間の虚弱な状態のことです。

フレイル予防のためには、『適度な運動』『バランスの良い食事』『外出や人との接する機会』が大切です。

みなさん、一緒にフレイル予防しませんか？

【日にち】 5/20 6/17 7/15 8/19 9/16
10/21 11/18 12/16 1/20 2/17
(毎月 第3火曜日)

【時間】 13時30分～15時

【場所】 曾木公民館



【内容】 毎月違うメニューを行います。体操、作品作り、講座、歌・・・
詳しい内容は前月の曾木公民館だよりでお知らせします

【対象】 おおむね65歳以上で医師より運動制限されていない方

【持ち物】 水分補給用の飲み物

5月は体操を予定しておりますので動きやすい恰好でお越しください

【申し込み・お問い合わせ】

土岐市東部地域包括支援センター
0572-50-1560