



集まれ！福祉ひろばへ♪



ふれあい 健康教室

日 時 2月13日(金)
午前9時30分～11時20分まで
場 所 福祉ひろば
内 容 フレイル健診

開始時間が
早まります。



フレイルとは、加齢により心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高まっている状態のことです。フレイル健診で今の自分の状態を知り、フレイル予防をしていきましょう。

※ お車でお越しの方は、ご近所・お友達を誘っておでかけください。

出張ミニ ふれ健

曾倉公会堂 2月16日(月) 午後1時30分～
田ノ萱公会堂 2月18日(水) 午後1時30分～



男しょの体力講座(その7) (公民館と共に)

日 時 2月9日(月)
午後1時30分～
場 所 福祉ひろば
講 師 健康運動指導士 西山知花先生



映画(DVD)鑑賞会

日 時 2月20日(金) 午前9時～
場 所 福祉ひろば
作品名 「九十歳。何がめでたい」
出演者 草笛光子、唐沢寿明ほか



※ 作家・佐藤愛子が、日々の暮らしと世の中への怒りや戸惑いを独特のユーモアでつづったベストセラーエッセイの映画化

健 康 相 談 日

日 時 2月16日(月)
午前10時～
場 所 福祉ひろば



※ 保健師が、健康や子育てについて秘密厳守で対応します。どんなことでもご相談ください。

3月の事業「おとなの社会見学」 のお知らせ(公民館と共に)

日 時 3月6日(金)
午前8時20分 夢の森集合
内 容 姉妹都市 高山市を訪ねる
※ 詳細は、公民館から配付されるチラシをご覧ください。



1月のふれ健
エルダーシステムを使った健康体操



出張手作り教室(古宿)
干支飾り作り



出張ミニふれ健(神谷)
フレイル健診の様子