

回 覧



ふれあい健康教室



当番町会❖町区町会

【日時】 7月22日(水)
9:30~11:30

【場所】 三の宮公民館

【内容】 健康づくり課

フレイル健診

フレイルとは…?

握力測定に挑戦!



加齢により心身の活力が低下し、介護が必要になる段階の状態のことをいい、介護予防はフレイルを予防することから始まるとも言われています。血圧・筋力・握力などを測定します。一年に一度は、ご自分の体をチェックしてみましょう!

◎ 茶話会もあります ◎



* 島立地区担当保健師 石川さんより 健康ワンポイント

* 包括支援センター 秦泉寺さんより お知らせ

* 生活支援員 松崎さんより お知らせ もあります。

お誘いあって、お出かけください♪

島立福祉ひろば 48-5168