



地域みなさま ご参加お待ちしております ♡



花のつどいサロン

人生100年時代 ☆ からだやこころのフレイル予防

好きなこと やりたいことを続けるために、元氣なうちから 若いうちからフレイル予防 ♡
サロンに参加して楽しく学習し、からだやこころのフレイル予防を今のうちから始めましょう

☆ フレイルとは？ “体力や気力の余力が減り、心や体、社会的機能が低下した状態”のこと

【日時】 11月16日(日) 13:30～15:30 (13:00 受付開始)

【会場】 香呂・香呂南地区県民交流会館

姫路市香寺町犬飼 727-1 (ムーミンハウス)

【対象者】 どなたでも 25名程度

【参加費】 500円 (挽きたてコーヒー・お茶とお菓子付き)

【プログラム】

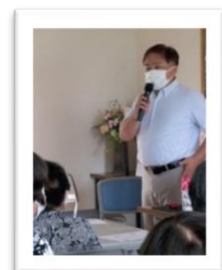
① 講演 健康ひょうご21健康マイプラン実践講座

「地域で取り組むフレイル予防」

～ 世代を超えて 簡単にできるフレイル予防運動をしましょう ～

講師：兵庫県健康財団講師 理学療法士 田和 厚美 氏

② その他(ティータイム、脳トレタイム、健康体操など)



主催：NPO法人 人・こころネット ホームページ <https://hananotsudo.com>

姫路市香寺町香呂 118-1 ファンド香呂 1階 A号室

(健康ひょうご21参画団体・ひめじおん市民活動登録団体)

◆ひょうご認知症サポート店(事業所等) H30.3.2 県 HP 公表



☆お問い合わせ

☎ 079-280-3795 (花のつどい)

チラシは 姫路市立香寺公民館、上記法人事務所等に配置しています

