

フレイル予防事業

フレイル対策の「3つの柱」は、「栄養（食・口腔）」、「運動」「社会参加」です。フレイル（虚弱）を予防し、健康寿命を延ばす目的で、福祉部会では、今年度「フレイル予防事業」を実施します。

参加費は、**無料**です。

ノルディックウォーキング

～心身ともに健康をめざして～

ノルディックウォーキングで

いきいき健康ライフを楽しみましょう。



開催日 5月30（金） 11月下旬 〈全2回〉
時間 AM10:00～12:00
集合場所 風早地域センター
定員 20名程度（どなたでも）

※ 講師による指導あり！

※ ポールの貸出あり（お持ちの方は、持参をお願いします）

※ 水分補給のためのペットボトルを配布します

オーラルフレイル予防



オーラルフレイル予防を楽しく学んで、
ほっぺの筋肉、舌の筋肉を動かし、
お口の衰えを予防しましょう！

開催日：7月15日（火）
8月19日（火）
時間：10:00～11:00
場所：風早地域センター 研修室2
定員：20名程度（どなたでも）
講師：宗岡貴子さん

※ とろみ剤やガム等を使って実習します。

音楽療法



歌うことで肺活量を維持し、歌詞を覚えることで、記憶力を刺激し、楽しい気分を高めることができます。

一緒に歌って、気分のリフレッシュ！！

開催日：7月4日（金）

8月1日（金）

9月5日（金）

10月3日（金）

時間：13:30～14:30

場所：風早地域センター 研修室2

講師：福永さん

定員：10名程度（どなたでも）

※飲み物の準備はします。

申し込み・問い合わせ

風早地域センター TEL45-0023

住所、氏名、連絡先をお知らせください