

上道公民館

令和5年度・社会教育講座

日時 令和5年5月17日(水)

場所 上道公民館 集会室

安全安心で心豊かな上道

# 「フレイルチェック」を開催しました

境港市長寿社会課包括支援センターの主催でおこなわれました。まず、自分のフレイルの危険度を知るために、栄養・運動・社会参加についてアンケートや測定をおこないました。この講座には、ボランティアで、「フレイルチェック・サポーター」のみなさんが活動されています。上道には9人のサポーターがおられ、参加者のサポートをしておられました。

