

上道公民館

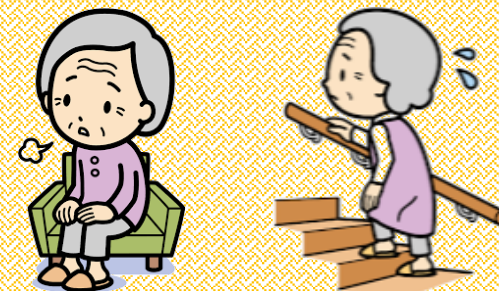
令和5年度・社会教育講座

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。



日時 令和5年12月4日(月)午後1時半から3時半  
場所 上道公民館 集会室  
主催 地域包括支援センター・上道公民館



今、自分の体がどのように弱ってきているかを知り、  
今よりも改善していくように運動をしたり、食事に気を  
付けたり、社会参加していくことが大切ということを知  
りました。



参加者一人ひとりに、サポーターさんが丁寧に説明されました。  
フレイルチェックのサポーターさんは、日本全国同じポロシャツで活動しているそうです。