

援助・両会員のみなさまへ



少しずつ秋めいてきました。この過ごしやすい時期が、長く続くといいですね。日頃は、ファミサポ事業にご理解とご協力いただき、ありがとうございます。

今回のフォローアップ研修は、「フレイル予防」についての講座を企画しました。フレイル予防には「体を動かす」「しっかり食べる」「人と関わる」ということが基本になるそうです。最近「健康寿命」という言葉もよく耳にします。できるだけ長く、健康で生活できるのが理想ですね。

この機会にみなさんで学びましょう！！

たくさんのご参加をお待ちしています。



◆フレイルとは・・・年齢とともに心身の働きが少しずつ弱り、健康な状態と介護が必要な状態の間にある段階。





◆日時 令和8年 10月 16日（金）

13：30～14：30

◆場所 中央子育て支援センター

◆内容 「フレイル予防」について

◆対象 援助・両会員

◆講師 中山 真理氏（保健師）



☆参加ご希望の会員さんは、令和8年10月14日（水）までにセンターへ申込みをお願いします。（電話：0566-82-9009 メール：famisapo@city.chiryu.lg.jp）

