

参加無料

河合町 健康アップ 教室

日時

令和7年

9/24 (水)

10:00～11:00

受付 9:40～

場所

町立公民館
3階研修室C

(河合町高塚台3-4-2)

栄養と運動で 防ぐフレイル！

～健康寿命をのばす生活習慣～

フレイルとは「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことで、身体機能の衰えだけではなく、気分の落ち込みや社会性の低下なども生じることが特徴です。

そのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く適切な予防・改善をしていくことが大切です。

今回の講義では、フレイル予防として食生活や運動習慣について分かりやすく解説頂き、日常生活に取り入れやすい効果的な対策と、予防体操を学びます！



講師

西大和リハビリテーション病院
理学療法士・管理栄養士

岡部 友紀 先生

対象

町内在住 65歳以上の方

定員

先着 35名

申込締切

9月10日 (水)

参加お申し込み

☎ 0745-58-2734

メール：kawai-houkatu@kcn.jp

主催 河合町地域包括支援センター

〒636-0061 河合町山坊24番地 3
(総合福祉会館「豆山の郷」内)

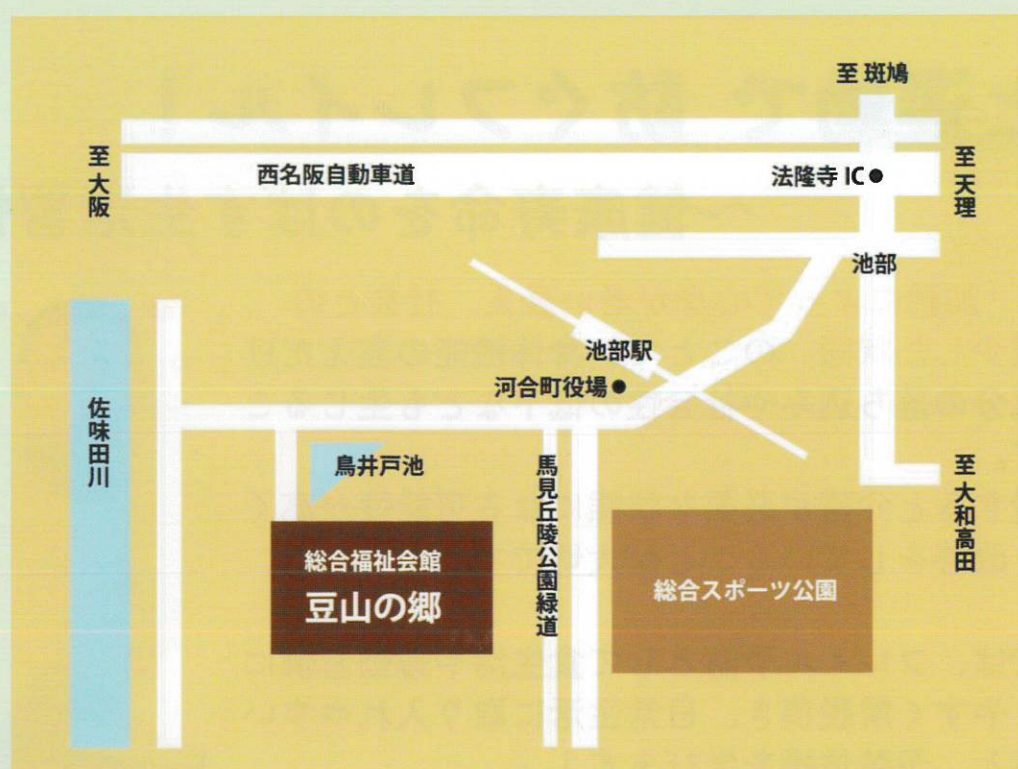
河合町社会福祉協議会

地域包括支援センター

『豆山の郷』 移転のお知らせ

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、必要な相談や支援を行う拠点として設置されています。

更なる組織強化と、町民の皆さまの生活支援充実を目指すため、役場内から「豆山の郷」に移転いたします。



- 移 転 日 **令和7年8月4日（月曜日）**
- 住 所 河合町山坊24-3
「河合町総合福祉会館 豆山の郷内」
- 電話番号 0745-58-2734
FAX 0745-56-3820
メール kawai-houkatu@kcn.jp
- 営業時間 月～金曜日 8時30分～17時15分