



☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

「フレイルチェック会」参加者募集！！

年齢を重ね、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルの兆候を早期に知るために、簡単な質問の自己チェックや機器を使ったフレイルチェック会を行います。フレイル予防に早く取り組むことで、要介護状態にならずに健康長寿をめざせます。半年に1回はフレイルチェックを受けましょう！

日 時 令和7年12月19日（金）

13:30～15:30

場 所 中央公民館3階大会議室

対象者 おおむね65歳以上の方

持ち物 水分補給の飲料

参加費 無料

申 込 電話または役場窓口⑤でお申し込みください。

※素足で測定する機器がありますので、ストッキング着用は避けてください。



フレイルチェック会は養成講座を受けた「フレイルサポーターごうど」のメンバーが中心となり、楽しい雰囲気ですめています。

地区の活動などでの出前フレイルチェック会も受け付けております。

今月の『通いの場』

通いの場は年齢問わず誰もが気軽に集える場です。お気軽にご参加ください♪

ローズカフェ

日時 12月25日(木)
13:30～15:00
場所 ばらの里 運動室
(入館料不要、参加費100円)
☎27-7774

てらカフェ

日時 12月27日(土)
9:30～11:30
場所 正覚寺
(北一色674-2)
(参加費 100円)
☎27-2446

つなぐかふえ

日時 12月20日(土)
9:30～11:00
場所 図書館 多目的ホール
(北一色821-1)
(参加費 100円)
☎27-1130

カフェひだまり

日時 12月5日(金)
1月9日(金)
13:30～14:30
場所 中央公民館 学習室2
(参加費 100円)
☎090-4086-8345

太陽さろん

日時 12月6日(土)
11:30～13:30
1月はお休みです。
場所 太陽キューヴ
(丈六道173-1)
(参加費 500円)
※事前予約が必要です。
☎090-1748-2787
(宮川)

内容

年忘れマジックショー (社会福祉法人善心会 浅野)
内容 年忘れマジックショー (社会福祉法人善心会 浅野)

グラシアスカフェ

日時 12月6日(土)
1月10日(土)
9:30～11:00
場所 いろいろ
(神戸204-5)
(参加費100円)
☎51-4847

おれんじカフェ

日時 12月17日(水)
13:30～15:00
場所 神戸町社会福祉協議会
(デイサービスセンター内)
(八条258-2)
(参加費100円)
☎28-0223

かあさ Cafe

12月はお休みです
(1月より再開予定)

活きサボくらぶII

気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。

日時 12月4日(木)、11日(木)、18日(木)、1月8日(木) 13:30～15:00
場所 ばらの里 運動室 (※別途入館料が必要です) ☎27-7774

※ローズカフェ、活きサボくらぶIIにおいては介護に関する相談をお受けします♪

