



☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

2月はフレイル予防月間！

フレイルチェック会に参加しましょう！！

フレイルとは年齢を重ね、心身の活力が低下し、要介護状態になる前の状態を言います。フレイルチェックで兆候を知り、日常生活を見直す取り組みをすることで、健康な状態に回復することができます。簡単な質問票や機器を使ったフレイルチェックをぜひ受けましょう。

日 時 令和8年2月25日（水）
13：30～15：30
場 所 神戸町立図書館
対 象 者 おおむね65歳以上のかた
持 ち 物 水分補給の飲料
参 加 費 参加費無料
お申込み 2月18日（水）までに
電話または役場窓口（⑤）

町立図書館のお近くの方は、
ぜひ参加ください！

※素足で測定する機器がありますので、
タイツ等の着用は避けてください。



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	てらカフェ	つなぐかふえ	カフェひだまり
日時 2月26日(木) 13:30～15:00 場所 ばらの里 運動室 (入館料不要、喫茶代100円) ☎27-7774	日時 2月20日(金) 9:30～11:30 場所 正覚寺 (北一色674-2) (参加費 100円) ☎27-2446	日時 2月28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 (社会福祉法人善心会 浅野)	日時 2月6日(金) 3月6日(金) 13:30～15:00 場所 中央公民館 2階会議室 (参加費 100円) ☎090-4086-8345 (男性介護ネットひだまり 若山)
太陽さろん	グラスアスカフェ	おれんじカフェ	かあさ Cafe
日時 2月7日(土) 11:30～13:30 3月8日(日) 9:30～11:30 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)	日時 2月7日(土) 3月7日(土) 9:30～11:00 場所 いろどり (神戸204-5) (参加費100円) ☎51-4847	日時 2月18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	※場所が変更になりました。 日時 2月8日(日) 9:00～12:00 ※第3日曜→第2日曜 場所 神戸524 (旧ひよし館) ※産業会館より南に50m (参加費 200円) ☎090-9180-0247 (馬淵) 内容 モーニング・ 健康マージャン等
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 2月5日(木)、12日(木)、19日(木)、3月5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♪

