

ご町内の皆様

小千谷市・デイホームまっと 合同企画

フレイル予防講座

第1弾

65歳以上の方はどなたでも参加できます！
フレイルのサインと予防について学びましょう



日時：令和7年**8月7日(木)**

午後1時15分～2時30分

会場：**克雪管理センター**

内容：**低栄養を防ぐ食事について**

◆DVD試聴とクイズで確認

◆フレイル自己チェックをしてみよう



対象：芋時町内にお住まいの**65歳以上の方**

申込：デイホーム登録者以外の方の参加申込は、事前に
☎86-3002 までご連絡ください。

講座についてのお知らせ

この講座は、介護予防を目的にデイホーム事業の一環として実施しています。

第2弾として、11月13日(木)午後に克雪管理センターにて「筋力測定会」を開催予定です。ぜひお越しください。