



フレイル 予防の集い



2026.2月1日 日

参加費無料！
事前申し込み不要
運動靴でおでかけ下さい

上郷公民館2階

13時30分-15時30分

体験 コーナー

豆つかみ
リングティング
コグニサイズ

脳を活性化！



測定 コーナー

歩行や体力など
あなたの健康を
測定！



相談・講座 コーナー

地域包括支援センター
薬剤師、歯科衛生士、
栄養士など

介護、健康の相談
に応じます！



運動 コーナー

運動トレーナーによる
フレイル予防体操

1回目13時45分～14時15分

2回目14時45分～15時15分



2月1日は**フレイルの日**

フレイルとは？予防するにはどうしたらいいの？
一緒に楽しみながら考えてみましょう

主催：飯田市地域包括支援センター
お問合せ：飯田市役所 長寿支援課
☎0265-22-4511 内線5757