



集まれ！福祉ひろばへ♪

ふれあい健康教室

日時 4月10日(金)
午前10時～11時
場所 福祉ひろば
内容 「エルダーシステム」を使った健康体操 (第一興商)



エルダーシステム (脳トレ・運動・口腔機能向上等サポート機器) で、冬の間の運動不足を解消しましょう。
お車でお越しの方は、ご近所・お友達を誘っておでかけください。

出張ミニふれ健

黒川渡公会堂 4月14日(火) 午後1時30分～
田ノ萱公会堂 4月27日(月) 午後1時30分～



男しよの体力講座 (その1) (公民館と共催)

日時 4月10日(金)
午後1時30分～
場所 福祉ひろば
講師 健康運動指導士
西山知花先生

男しよ!
集まれ～



健康相談日

日時 4月27日(月)
午前10時～
場所 福祉ひろば



※保健師が、秘密厳守で対応します。
どんなことでもご相談ください。



握力測定・5m歩行
パタカ測定など



2/13
「ふれあい健康教室」
(フレイル健診)の様子

フレイル
予防運動



3/6 「大人の社会見学」(高山市)
高山陣屋前にて

