

「フレイル予防教室」

シリーズ No.4

- ・第1回 フレイル予防(実技・お話)&サロン (6/6)
- ・第2回 お話・「人生会議」・バイオリン演奏&サロン (7/3)
- ・第3回 卓球バレー教室・マンドリン演奏&サロン (8/7)
- ・第4回 フレイルチェック講座 (11/6)
- ・第5回 「元気づくり」出前サロン〔各地域で開催〕

“要介護状態になるリスクを

自身でチェックしてみよう!

毎日を元気に過ごすために、この講座で自分の今の状態を楽しくチェックして、予防につなげましょう。簡単なチェックなので、お気軽にご参加ください。

フレイルチェック講座

〈この講座は 坂井市「高齢福祉課」の支援で開催〉

- 日時 11月6日(水) 9:30 ~ 11:30
- 場所 大石コミセン 大ホール
- 対象 地域の中高年(20名)
- 内容 ①「簡単な測定」フレイル サポーターと一緒に！
主な測定、握力・手足の筋肉量・ふくらはぎ周囲測定・立ち上がり測定
②「人生100年時代のキーワード」を学ぶ！
フレイル予防3つのポイント「栄養・運動・社会参加」
- 参加料 無料 (マスク持参)・〔2回目以降の参加者は前回の記録簿〕
- 申込み 10月28日(月)までに下記申込書にてFAX(72-0002)
又は直接「大石コミセン」まで (先着順とします)

主催：大石まち協 (健康・福祉部会)

共催：春江北部ふくしの会

フレイル
チェック講座
申込書

氏名 _____ 年齢/ _____

住所 _____

☎(携帯) _____

前号でも案内しましたが、しめ切り日に誤りがありましたので訂正して再度案内します。
皆さまふるってご参加ください！

大石地区 グラウンドゴルフ大会

大石地区体育振興会では、大石地区グラウンドゴルフ大会を開催します。どなたでも参加できます。初めての方も大歓迎♪
お気軽にご参加ください☆

入賞者には
豪華賞品！

● 日時 **10月24日(木)** 9:00から

※受付は8:50まで 雨天中止

● 場所 春江北グラウンド

● 持ち物 飲み物、グラウンドゴルフ用具

● 参加費 500円(申込時にお持ちください)

● しめ切り 10月18日(金)

● お申し込み 下記の申込書を大石コミセンまで提出してください。

主催:大石地区体育振興会

お問い合わせ:大石コミセン内 TEL72-0002

大石体協グラウンドゴルフ会 随時会員募集中!

4月~11月 毎月2・4(木)開催



きりとり



グラウンドゴルフ
申込書

氏名 _____

住所 _____

☎(携帯) _____

道具の有無 あり ・ なし

きりとり



グラウンドゴルフ
申込書

氏名 _____

住所 _____

☎(携帯) _____

道具の有無 あり ・ なし