

「フレイル予防教室」

シリーズ No.5 (最終回)

- ・第1回 健康スマホ教室 & 懐メロ鑑賞・サロン
- ・第2回 介護予防体操教室 & 手品鑑賞・サロン
- ・第3回 高齢者の食生活教室&三味線と歌・サロン
- ・第4回 卓球バレー教室&マンドリン演奏・サロン

“やってみよう” 中高年の健康づくり!

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2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 (先着受付 20名)
- 内容 フレイル サポーターと一緒に、簡単な測定や「栄養・運動・社会参加」に着目したアンケートを行います。
※ 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
- 参加料 無料
- 申込み 10月21日(金)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

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) _____

坂井ケーブルテレビで 大石地区が絶賛放映中！



坂井チャンネル内の「寄り道さんぽ」で大石地区が取り上げられました！
地元の史跡について、お笑い芸人のカリマンタンがさんぽしながら紹介してくれます！
10月24日まで放送中ですので、是非ご覧ください。

大石地区 人材発掘中！

大石では地元の色々な人材を発掘中です。こんなこと、あんなことで大石のまちづくりを手伝うことができる！という方、もしくはそんな人を知っている！という方がいましたら、是非お知らせください☆ 自ら活動したい方、お手伝いならできるよという方、様々な方を募集します！企業さまも大歓迎です！

例えば・・・

- 子どもの事業のサポーターをしてみたい！
- 子どもに工作が教えられる！子どもとクラフトしてみたい！
- カフェコーナーで美味しいコーヒーを入れてみたい！
- コミセンの池でビオトープを作ってみたい！
- コミセンの藤棚の剪定の手伝いができる！
- まちづくりに興味があって、自分のアイデアを試してみたい！
- 何かの形で大石のためにボランティアしてみたい！



などなど・・・地元大石をみんなで盛り上げていきましょう！