

フレイル予防について考えてみませんか？

東十郷健康フェスタ

からだの健康チェック しませんか？

運動習慣が
ない・・・



疲労感が
ある・・・

握力がない・・・

体重減少・・・

これらが気になる方は
ぜひチェック！

2025

日時

2 / 2 日 9:30 ~11:45

費用

無料

会場

東十郷コミュニティセンター
1階 多目的ホール

内容

- ・講演会 健康長寿の秘訣！フレイル予防するために
～心と体を動かそう～
- ・フレイルチェック

健康生活の
プロフェッショナル
アドバイザー

講師



田嶋神智さん
(認定作業療法士)



＼お問い合わせはこちら／

東十郷まちづくり協議会健康福祉部会

0776-66-4567 (東十郷コミュニティセンター)

アナタもワタシもサポーターの東十郷へ!!

まち協サポーター

として活動しませんか?



年をとつ
てるんだ
けど大丈
夫かしら

これならでき
るわ
申し込みはど
うするの

③ OK
できる活動だけで

② 都合のいい日時だ
けでOK

① いろいろなイベン
トのお手伝い

もちろん大丈
夫。高齢の方は
たくさんいる
し、このような
活動ですから



TEL 66-4567 FAX 50-3083

MAIL jugo-p@mx3.fctv.ne.jp 窓口にも申込書が置いてあります

あなたも わたしも まち協の一員です

まち協サポーター申込書

ここに
書いて窓口
に出してね



※ 氏 名	
※ 住 所	
※ 電 話	
E-mail	



「ごうちゃんひろば」よりお願い

～写真 担当していただだけませんか～

東十郷会報誌「ごうちゃんひろば」では、写真撮影を専門に引き受けていただける方を求めています。ひろば掲載用の写真で、主にイベントどきの撮影です。ご都合のお悪いときは、編集部で撮影しますので、どうかお気軽にご応募ください。サポーターと同じ要領でお申し込みください。