

健康づくり、フレイル予防に！

女性委員会イベント

フレイルとは加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態です。フレイルを放置すると介護が必要になることも。「フレイルにならない」「フレイルを悪化させない」ために、小山シルバー人材センター女性委員会の開催するイベントに参加してみませんか？

こんな方、是非ご参加ください！



●今のまま健康でいたい



●最近気持ちが落ち込みがち



●歳と共に身体が思うように動かなくなってきた

< イベントの様子 >



小物作り



気功講座



料理教室



※気功講座は男性も参加できます。
※料理教室は現在、コロナ急拡大のため、活動を休止しています。

見学自由

受付 小山市シルバー人材センター受付（女性委員会）

電話 0285-28-4130 平日 8時30分～17時

FAX 0285-28-4132 24時間受付

☑ メール oyama@sjc.ne.jp