

健康運動サークル開催！

元気な足腰お届け隊



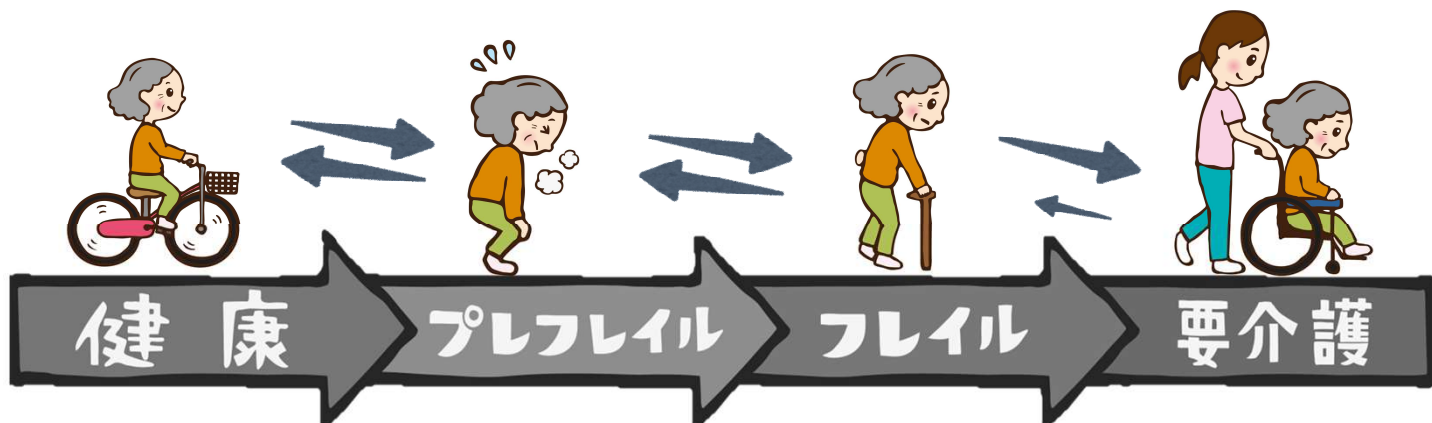
歩くのが  
遅くなった

あなたの

つまずき  
やすくなった

健康は大丈夫？

コロナ後にフレイル続出!? 対策するなら今です!



フレイルとは・・・

加齢により、心身が衰えた状態です。そして、健康と介護状態の分かれ目でもあります。放っておけば介護状態へまっしぐらの恐れも。

ご自身の足で歩き続けたいとお思いのそんなあなたへ

元気な足腰を届けたい！！

第1・3火曜日 13時30分～14時30分 平和堂和邇店内 おれんじ広場にて開催

主催：健康広場 ライラック

共催：社会福祉法人 志賀福祉会

お問合せ：☎ 090-5251-9527

✉ lilac.kenko@gmail.com