

刈羽村社会福祉協議会・ボランティアセンターからのお知らせです。

いつまでも健康な身体でいるための/ ボランティア育成講座

令和5年 **6月24日(土)** 10:00~11:30

※申込締切日 6月16日(金)まで

刈羽村福祉センター「いこえ〜る」
2階 大集会室

.....内容.....

「生き生きフレイル・介護予防」

新潟県厚生農業協同組合連合会
柏崎総合医療センター リハビリテーション科

理学療法士 **小林 諭 氏**

参加費
100円

マメだね健康ポイント
事業（シニア版）の
ポイント対象講座です。
※講座に参加すると
5ポイントが付きます。

フレイル予防に必要な3つの要素には、
「運動」「栄養」「社会参加」があります。
「介護・フレイル予防」について学び、健康な心と身体を保つた
ために、ボランティア活動を始めてみませんか？

ぜひ、この機会をお見逃しなく、お気軽にお問い合わせ・
お申し込みください。

※フレイルとは
加齢に伴い、心身機能が低下した状態のことで、「虚弱」を表す言葉です。



この事業は、皆さまからいただいた赤い羽根共同募金を活用して実施します。

問合せ先

社会福祉法人 刈羽村社会福祉協議会・ボランティアセンター
刈羽郡刈羽村大字刈羽1431-1 刈羽村福祉センター「いこえ〜る」
電話：0257-45-2026