

# 行こう!! いこいの家八幡2025



～ちょっとためになるミニ講座～



知識を身につけ、ますます元気に、健康に!!



今年は、老人福祉センターで地域包括支援センターの職員がミニ講座を4回開催します!お気軽に参加してください。



## 第3回

### 「動いて、笑って、楽しくフレイル予防」

フレイルとは  
加齢により  
筋力や心身の  
活力が  
低下した状態  
のことです!

#### ・フレイルチェックと自宅でできる健康体操

～懐かしの歌謡曲に合わせて楽しく体を動かしましょう!～

地域包括支援センター 主任ケアマネジャー 平野 友香

#### ・老人福祉センターを楽しむためのご利用案内

吉岡町老人福祉センター 齋藤 ひかる

申し込み  
不要です



日時 : **12月5日(金) 10:00~11:00**

場所 : **老人福祉センター(いこいの家八幡) 大広間**

住所 : 吉岡町南下1333-4

問合わせ先 : 0279-54-3603 (老人福祉センター)



## 第4回

R8.2月予定  
「権利擁護に  
ついて知ろう」

第1回 開催報告  
「熱中症予防～  
暑さに負けない食事」



暑い日でしたが、  
約30名の方に  
参加して  
いただきました。

第2回 開催報告  
「認知症について知ろう」



講話やVR体験  
元気になるカフェ  
もOpenしました!!

