

今日からはじめる、フレイル予防・フレイル改善

フェニックス歩こう会

『フレイル』とは？

病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になり易い状態の事をいいます。栄養、運動、社会参加がフレイル予防に必要な3つの要素です・・・という事で
先ずは、みんなで楽しく歩きませんか？



www.jp - 17719235

日時： **2019年11月13日(水)**

10時30分 宮地病院南側集合

目的： 保久良神社へ紅葉を見に行きましょう！！

行程：宮地病院南側(10:40 発)→保久良神社までゆっくりと歩きましょう。(予定11時40分着) →**到着後、軽食を食べ解散。**

費用：200円

申込み先：本山東部あんしんすこやかセンター

電話：451 - 0054 (*定員20名で締め切らせて頂きます)

※ 当日は歩きやすい服装・靴でお越し下さい。

お茶、軽食は用意させて頂きます。

※ 雨天中止(朝、9時の時点で雨であれば中止といたします)

※ 事故等の責任は負いかねますので、自己責任の上でのご参加よろしくお願い致します