

楽しみながら、 仲間づくりとフレイル予防！ してみませんか？

第1回

【開催日】11月5日（水）
【時間】13：30～15：00
【会場】福祉センター3階大広間
【対象】市内にお住いのシニア世代の方
【内容】講話、骨密度・握力等測定

参加費
無料

先着
30名
予約制

第2回

【開催日】11月26日（水）
【時間】13：30～15：00
【会場】福祉センター3階大広間
【対象】市内にお住いのシニア世代の方
【内容】ボッチャ体験
【申込】締切10月24日（金）



（第1回2回）申込はこちらから→

または下記問い合わせ先までお電話にてご予約ください。

主 催：シニアクラブ熱海
問合せ先：シニアクラブ熱海事務局（熱海市社会福祉協議会）
0557-86-6339・6340

みんなでのばそう健康寿命！

加齢にともなう気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の虚弱な段階が「フレイル」です。

フレイルになっても早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。

老人クラブでは、地域の仲間とともに健康づくり活動に取り組んでいます。

この取り組みは、公益財団法人 みずほ教育福祉財団の助成により実施しています。