

第36回

上伊那ブロックボランティア交流研究集会

参加者募集

人生100年時代と言われる昨今、何よりも大切になるのが「健康」です。コロナ禍で「フレイル」という言葉も話題になりました。フレイル（虚弱）とは、体の力が弱くなり、外出する機会が減ることにより、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきて、心と体の働きが弱くなってきた状態をいいます。今回は運動、社会参加に着目をし「自宅で手軽に行える運動のコツ」や「社会参加の意義」などについて、会場にいる方々と一緒に学びます。コロナ禍で思うように活動できなかつたり、気持ちが落ち込んでたりしませんか。みんなで楽しく笑って、からだを動かしながら交流し、心も体もリフレッシュしましょう。

日時・会場

令和5年 1月21日(土) 13:30~15:00

箕輪町社会福祉協議会(ゆとり荘)

※オンラインで主会場とつなぎます。

参加費無料

講師

日向亭 葵 氏

「エアリハで笑顔～笑顔が健康への秘訣～」

申し込み(定員40名)

FAX・メール・電話にて12月28日までに申し込みください。

箕輪町社会福祉協議会 地域ふれあいグループ 担当: 緑川

TEL: 70-7075 FAX: 79-6770

Mail: tanpopo14@minowa-shakyo.or.jp

○主催 上伊那ブロックボランティア交流研究集会実行委員会、上伊那郡内市町村社会福祉協議会

- 参加申し込み用紙 - 箕輪町社会福祉協議会 地域ふれあいグループ 担当: 緑川 行き

団体名(個人参加は記入不要)

参加者氏名

電話番号

団体名(個人参加は記入不要)	参加者氏名	電話番号

ご記入いただきました情報は、箕輪町社会福祉協議会で厳重に保管管理し、本事業と関係のない事業には使用いたしません。

“こころ”と“からだ”を
リフレッシュ!

