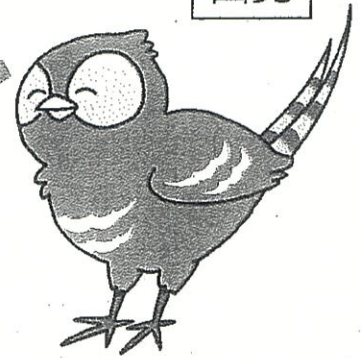




ぴいちくサロン

開催のお知らせ



山の緑が綺麗に映える季節となりましたね。

今月のぴいちくサロンは、飛騨市民病院の理学療法士さんを講師にお招きし、「フレイル予防について」の講座をおこないます。握力や足の指の力のチェックをして、自分の状態をみつめなおし、フレイルにならないように学びましょう！

また明治安田生命の方による野菜摂取量チェック「ベジチェック」の体験もできますよ！

「ぴいちくワンコイン市」も開催します！野菜や果物、手作り小物や自分では使わない新品のものなど、100円で売ることができるものを、おひとり5点までご持参ください。

どなたでも参加いただけます。気軽にお話ししましょう！

講師

飛騨市民病院
理学療法士
中屋 亮太 氏

★日にち 令和6年5月22日(水)

★時間 10:00~12:00

★場所 香愛ローズガーデン

★参加費 500円(お弁当、お茶代)

ワンコイン市に出す野菜類は、透明のビニール袋などに入れ、名前を書いて持ってきてください。

残ったものは各自お持ち帰りとなります。

フレイルとは？

高齢期に、心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といいます。この状態を放っておくと、介護が必要になる可能性が高いと言われています。

おねがい

- 国の方針としてマスクの着用は自己判断となりましたが、ぴいちくサロンの中では、できればマスクの着用にご協力ください。
- 熱があったり、咳などの症状があるなど、体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
- 送迎が必要な方は、田口までご一報ください！

お問合せ先

ぴいちくサロンスタッフ 田口 理子 電話：090-7613-7521